মোস্কো ওলিম্পিক গাইড



আঁকা :
এস: এ: মিত্র

মোস্কো ওলিম্পিকী গাইড

অইবা

এল, এ, সিংহ

১৯৭৮

অকোংবা

শ্রীকংচিংতাবম মহানন্দ শর্ম্মা

বোক্সো ওলিম্পিক্কী গাইড

অহানবা মথা

কপী মশিং ১,০০০

মমল্ রুপী ৪'৫০

নম্বর :—মুক্তি প্রিন্টিং, শিংজমৈ বাজার ইম্ফাল।

য়াহৌদোক

ইন্তরনেসনেল ওলিম্পিক কমিটিনা ২২ শুবা ওলিম্পিক গেমস মোস্কো সহরদা ১৯৮০ দা পাংথোকচগে হায়না অরু য়াবিখে । সোভিয়েৎ লৈবাক্কী সরকারনা অমসুং প্রজা পুম্বা ওলিম্পিক অসিগীদমক থৌরাং তৌদুনা লৈরে । হৌখিবা ১৯৭৬ মোনট্রেল ওলিম্পিক্তা সোভিয়েৎ লৈবাক্না সনাগী তাকমান ৪৭ কংজুনা শাম্বদা চাওথোকপা জাতিশিংবু মাইথিবা পীরমই । লৈবাক অসিনা শক ১৯৫২ দগী ১৯৭৬ ফাওবা তাকমান ৭৯১ ফংই, মসিগী মতুংদা সনাগী ২৫৮ নি । চাওথোকপা স্কেটিংগী লমজেলদা রুশ লৈবাক্না অতোক হেক্নিবা অসি কয়গীনো থংবা মরক্তানি । মরম অসিনা লাইরিক অসিদা লৈবাক অসিগী স্পোর্টস অহাংশিংবু করম্বা শাম্নহল্লি, লৈবাক অসিগী শৌরাম প্রজাপা করম থংবু পুল্লিং থোক্নবা হায়না থরুং পল্লি ।

ওলিম্পিক গেমস অমা তৌবা ঐথোয়না মকথ অসিগী উত্রিবা অতোপ্পা মথংগী মশাক্তা কয়াংরুম য়াওই । মথোয় অমু ঐথোয়না ওলিম্পিকী মতম্দা থরম পাংজেল চেপারদা থেংনৈ অমসুং মরক লানা করম্বা শাম্লগে হায়নলি থংবা ওমদে । ছাত্রশিংনা মশাক্তাশিং অসিগী মতমদা য়ামনা তৌইনা য়াবং হংই । মথোয়না থংনিংলিবশিং অমু লাইরিক অমা ওইনা ইথোক্লনবি মথোয়না মরেং ওইগনি থম্লুনা অয়ুক্তু লাইরিক অসি ইথবনি ।

লাইরিক অসিদা ওলিম্পিকশিংগী মাওরিদা পাজবগী মতং নিয়ম অমসুং করম্না অখোই অদোম খনবগে হায়বা মতুংদগী লম্না ইখ্রি। খুদম ওইনা ইস্পিংদা চোংবা, থিরকীক, জেব কাপা, বোক্সিং অমসুং অতৈ অতৈ হিরণশিংদা কয়দা পোইন্ট শিজুনা মকোক্ত মথং খল্লি বায়না মরুবা মওংদা ইথোকচরি। লাইরিক অসিমু কোয়ার্ড ভৌসিখিবা মশাকক পাজবগী মরমদা সিংথিন খংলবা ইয়াখা ডাক্তর লৈশাংথেম চন্দ্রমনি সিংহ শিকপু ঐনা য়ম্না বম থাগৎচরি।

লাইরিক অসিমু মখোমা অমসুং ম্রোক পাখিবা মুখি প্রিন্টিংগী কপু থাদোন ইকুগুচা ককচিংডাবন অয়ান্দা পাম্বুর ঐনা থাগৎ-চরি। লাইরিক অসি ইবগা পুক্সিং খৌদংশিবা অমসুং ইনাবী মচাক মংখবা মতেং শীবিরশীদগী ঐবু পোকপা শ্রীলৈশাংথেম কেশো সিংহ, ঐগী মরুপ শ্রীখিয়াম উখোপ সিংহ অমসুং শ্রীতোম্বা ইবোহল সিংহস থাগৎপে।

সিংজমৈ
তাং ১৬ | ১০ | ৭৮ ইং
অইবা

বিষয় লমাই

রুশিয়া স্কুলশিংদা

শান্না-খোংনবগী থৌরম

—(০)—

হকচাং ফবা অমসুং হকচাংগী মরমদা মহৈ মশিং তম্বা অসি রুসিয়াগী স্কুলশিংদা য়াম্না মরু ওই। স্কুল খুদিংমকী "ফেজিকেল কলচর কাংলুপ" লৈ। স্কুল ছুটি থারগা মতমগা লাইব্রিক তথা হৌত্রিভৈদা কাংবুপশিং পসি পূম্নি। মখোয়না মখল মখলগী মশামশা শাদৈ। গ্রেড অমদগী তরাথাপোই কাওবগী ফেজিকেল কলচরগীদমক হাপ্লা অমদা পুং অনি লৈ। গ্রেড খুদিংগী শামবগী কম্পীতিসন তৌই। মসিদা মতমনা য়ুং পাইওনর প্লাতুন, য়ুং পাইওনর কম্পেনি অমসুং স্কুলগী কম্পীতিসন তৌই। মসিগী মতুংদা জিলাগী, সহরগী অমসুং লম লমগী ওইনা কম্পীতিসন তৌই।

ইউনিয়ন পুম্বগী গেমস কম্পীতিসন থায়রুম্না চহি খুদিংগী স্পোর্ট অচৌবা অমা তৌই, মতুদা সোভেট পুম্বগী অঙাং মিলিয়ন কয়া যাওই। অঙাংশিংনা ব্রেক অমসুং ফিল্ডদা, জিমনাস্টিক্সকা,

ফুটবোল, বাস্কেটবোল, হকি/হোলবা, স্কাটিংনচিংবা উমদা লৌবা স্পোর্ত্স কম্পীতিসন তৌই।

স্কুল খুদিংগী পার্ট টাইম ডাক্তর অমগা নরস অমমমগা লৈ। মখোয়না অঙাংশিংবু চাং নাইনা য়েংই।

ফেজিকেল ইডুকেসনগী ওজাশিংবু পেদাগোজিকেল স্কুল, ইন্সটিট্যুট অমসুং ফিজিকেল কলেজশিংদা ট্রেনিং পী। অঙাংশিং সুপীমচা সুপামচ খায়দনা পুম্না শাজেল তৌমিনৈ। শাজেল তৌবগী মওংদি ক্লাস ক্লাসকী মতুং ইন্না খেন্নবা লৌই

স্কুলদা ফেজিকেল ইজুকেসনগী উদেশ্যদি জিম্নাস্টিক্কা অমসুং শান্নবদা তৌবা ওন্বা অমসুং কৈ শিংবদা নজনা হকচাং কন্না লৈবগী মরমদা ভাব তাহনবা, অচুম্বা মওংদা ইশাগী অমসুং মীয়ামগী হকশেল হৈনহনবা, ডিসিপ্লিনগী মগুণ লেনগংহনবা, শাংনা থবক তৌবা ওমহনবা, থৌনা পীহনবা, অকনবা শাজং ওমহনবা. পুম্না থবক মোশীন্নবা অমসুং অমগা অমগা চান্নবা লৈনবনি।

ক্লাস হৌদ্রিঙৈদা জিম্নাস্টিক তৌহল্লি, ক্লাস অমিগী অহাংবা মরক্ত লৈবা মতমদা শাজেলগী পান্না, মথক মথক্লগী শান্নবা অমসুং শাজেল তৌহল্লি। অদুগা খুৎনা থবক শূবগী ট্রেনিং পীরিঙৈদা (Prophylactic Gymnastic) লৈনা তিন্না কোক্নবা শাজেল তৌহল্লি।

অহানবা অমসুং অনিশুবা শ্রেণীদা চৎপা, চেনবা, চোংবা, মথক্তা কাবা অমসুং হকচাংগী চাং পূখনা মরুওইনা ওন্বী। ফেজিকেল কলচরগী পীরিবা মতমগী ওখাই অমদি শান্নবদা

শাকরে। অহুমজবা গ্রেডশী সর্ক মকী শাক্লেল, হকচাং বারন্দা য়াম্লগা তৌবা শাক্লেল, এথলেটিক্স অমসুং স্কিগী ত্রেনিং পীবা হৌই। পীরবা মতমগী শরিখোকপগী অমদি শারবদা শীজিন্নৈ। অহু নবগী গ্রেড মরিদি হকচাংগী তিজম চুথবা অমসুং মরুওইবা মশকশিং করবা ওইবা তশী।

গ্রেড মতাংগীদি চাত্রশিংন অপাম্বা মরুওইবা মশান্ন অহু তথীবা হৌই। এথলেটিক্স, ফুটবোল, জিম্নাস্টিক্সাচিংবা মথাক য়েক্না শামজবা থৌরমশিং অহু ছাত্রাশিংদা তোঙান তোঙান্না তথীবা হৌই।

রুস অমাম্বুদ ভূম্নিব ছাত্রশিংদ রুপ লৈবাকী "Ready for Labour and Def nce" কায়বা চাংয়েং অহুগা মারি লৈনবা শাক্লেলশিংসু তৌওম্লি।

"Ready for Labour and Defence" হ য়বা অদি চহি কা লুপকী হকচাং ফবগী খেন্নবা থাক য়েংনবা চাংয়েংনি। মসিদা রুপাবচা মুপীবচাগী খেন্না খেন্নবা চাংয়েং লৈ। চাংয়েং অসিগী চহিদি ১৩—১৪, ১৫—১৭ অমসুং ১৮ গী মথক ফাওবনি। চাংয়েং অসিদা থিওরি অমসুং প্রাক্টিকেল অনিমক য়াওই। প্রাক্টিকেলদা জিম্নাস্টিক্স, এক্রোবেটিক্স, ইরোইবা, ঊশিংদা সিয়িং তাবা, চেনবা, চোংবা; লংবা অমসুং অতৈ অতৈ থৌরমশিং য়াওই।

চাংয়েং অসি ভারতকী নেশনেল ফেজিকেল ইফিসিয়েন্সী টেষ্টকা মান্নবা মাম্নৈ। মুপা মচানা চাংয়েং অসিগী অহানবা

থাক্তা মরী কংনবগী দমক থূদম ওইনা মিঃ ৬০ বু সেকেণ্ড ১.৬ ডা চেনগনি ; মুপী মচানা মিঃ ৬০ বু সেকেণ্ড ১০ দা চেনগনি। অসুমা ইরোইবদা মিঃ ২৫ দা মুপামচানা সেঃ ২১ মুপী মচানা সেঃ ৬০ দা চংগদবনি।

অনিশুবা থাক্তা মুপামচানা মিঃ ১০০ মী লমজেন্বা সেঃ ১৪.৬ নি অসুমা মুপী মচানা সেঃ ১৬ নি।

রুশ লৈবাক্কী স্কুলদা শামখোংনবগী বিষয় য়াওবত নত্তনা তোঙানবা স্পোর্ট স্কুল লৈ। স্কুলশিং অসিদা ছাত্রশিংবু শাম খোংনবা তম্বী। স্পোর্ট স্কুলশিং অসি ফুল টাইম স্কুল নত্তে। স্পোর্ট স্কুল অমগী অকোইবদা লৈরিবা চুম্মগী স্কুলশিংদা তম্মীবা ছাত্রশিংবু লাইরিক তমদবা মতমদা স্পোর্ট স্কুলদা ক্লাস য়াওবা চংহল্লি। স্কুলশিং অসিগী মশাগী শান্নফম অমসুং জিম্নাস্তিয়ুম লৈ। স্পোর্ট স্কুল খরদি ষ্টেডিয়মগী মফমদ লৈ

চহি ৯—১০ কাওবগী মসু দ লৈবা অঙাংশিংনা স্পোর্ট স্কুলদা হিংচল্লি। ক্লাস য়ামখ্রিবা অঙাংনা হাপ্তা অমগী মনুংদা মুনিং হল্লি স্পোর্ট স্কুলদা চৎলি। মখোয়না নোংমদা পুং ৩ শামবগী মরমদা তম্মী। ক্লাস অয়াবদা তম্বা অঙাংশিংনা চয়োল অমদা মুনিং ৪ নি স্পোর্ট স্কুলদা কায়।

ছাত্র অমনা শান্না খোংনবগী হিরমদা থিওরি অমসুং প্রাক্তিকেল তমদা নত্তনা ইহাক্না শামজবা হিরমদা মীংথিনা স্পেশিয়লাইজ তৌবা য়াই। ছাত্র অমন ইরোইবদা, জিম্নাস্তিক্স, টেনিসতা, এথলেতিক্সতা অমসুং তোঙান তোঙানবা শামবগী

হিরমশিংদা স্পিসিয়েলাইজ তৌবা য়াই। য়াম্না কাংেমা হৈং-ঙি ব উৎপা অমা শিংবু স্পেসিয়েল কোচিং পী। স্পোর্ট স্কুলশিংগী পরিক্ষা ইরবা মতুংদা ইন্সটিট্যুট ওফ স্পোর্টতা তমহল্লি। মকোয় অসিনা ছাত্রা অমনা চহি মরি তমই। সোভিয়েট লৈবাক্তা স্পোর্ট স্কুল ৪০০০ হোম হেমা লৈ।

রুশ লৈবাক অমসুং ওলিম্পীক গেমস

ওলিম্পীক গেমসবু অমুক লৌনা হিংঙৎহন্নবগী অমসুং ইন্টরনেসনেল ওলিম্পীক কমিটি অমা শেম্নবা অন্তরজাতিগী স্পোর্ট কংগ্রেস অমা ১৮৯৪ দা পাংথোকখি। মতুংদা পৃথিবীগী লৈবাক ১২ য়াওখিবগী মনুংদা রুসিয়াসু অমনি। অছুপা পৃথিবীগী লৈবাক ১৪ না শাবা ইন্টরনেসনেল ওলিম্পীক কমিতিগী মনুংদা রুশিয়াগী মীহুৎশু য়াওরমই।

১৯০৮ গী ৪শুবা লণ্ডন ওলিম্পীকতা রুশকী এথলেটশিংনা ইহান হান্না শরুক য়ারমই। রুশকী মী মঙানা শাবা টীম অমা চৎলমই মতুংদা এন, পেনিনকোলোমেনকিন-না ফিগর স্কাতিংদা সনাগী মেদল অমা ফংই; রেস্টলর এন, ওরলোভ অমসুং ও, পেত্রোভনা লুপাগী মেদল অমমম ফংলমই; ১৯১২ গী স্টোকহলম গেমস্তা রুসকী এথলেট ১৭৮ য়াওখি; অদুবু সিদনর

অনি, ব্রোনজ অনি কংলবই। গেমস অসিদা রুশকী তিমা অষ্ট্রেয়াগা পুন্না ১৫শুবা পোজিসন ফাখি। মতম অসিদা রুশিয়া অসি শান্না খোংনবগী মরমদা য়াম্না শোথরবই। রিভোল্যুসনগী মমাংদদি খুদোংচাবা কংবা ইনাক খৈরাক থূনবা শেঙ্গাও পাইবা কাংবুদনা শাম্নবগী খুদোংচাবা কংই। অদুক চাওরবা লৈবাক অদুদা মী ৫০,০০০ দমক শাম্নবা য়াওরমই। শাম্নবদা হৈশিংব খঙ্জিক্লবক লৈরগা রুশিয়াবু য়াম্না চাওবা শাম্নবা পাম লৈবাক অমা ওইহনবা ঙমদে। অদুবু ১৯১৭ কী ওক্তোবর রিভোল্যুসনগী মতুংদগীদি ফিজিকেল কলচর অমি মখোং চেংনবা লৈখাদগী সেখা হৌরক্লে।

রাজনিতি, অর্থনিতি অমসুং কলচরগী অহোংবা ফিভম কয়া মরুমদগী রুশ লৈবাকপু ১৯২০ দা অস্তরপ্ত ভৌখিবা গেমস্তা য়াওহনখিদে। রুশ লৈবাকপু শাম্না-খেংনবগী হিরমদা পৃথিবীগী শামবগী খোবু ওইরিবা স্পোর্ট ফেদেরেসন শিন ইনখোকই। অদুবু ১৯৩৯দা রুশকী মীনা পৃথিবী রেকোর্ট ৪১ থুপাইরমই। রেকোর্টশিং অসি রুশ লৈবাকপু ইনখোকপনা ওফিসিয়েল ওইদে।

১৯৪৩ তগীদি রুশ স্পোর্টকী ভোডান ভোডানব কাংলুপ শিংনা পৃথিবীগী ভোডান ভোডানবা স্পোর্ট কাংলুপ য়াওবা হৌরে।

পৃথিবীগী চেম্পিয়ন ওইরে হায়না ওফিসিয়েল ওইনা শকখংনবা অহানবা রুশকী এথলেটতি য়োং থাংজংপা গ্রিগোরি কাবাকনি। চহি অদুমক্তদা ১৯৪৬ তা ইউরোপিয়ান ত্রেক অমসুং ফিল্ড চেম্পিয়নশিপতা রুশনা সনাগী তকমান ৬, লুপাগী ৭

মন্থং কোরিগী ৪ ফংখি মরম অসিনা ১৯২০ দা লৈবাক অসিনা ন্তরনেসনেল ওলিম্পীক কমিতিদগী ওলিম্পীক য়াওবা য়ানবা র্ত্তর ফংলাই। মার্ত্তর ফংবগা লোয়ননা ১৯৫০ দা রুশ লিম্পীক কমিতি অমা শেম্নই। ১৯৫১ দা মেথাদা ভিয়েনাদা তৌখিবা ইন্তরনেসনেল ওলিম্পীক কমিতিগী ৪৫ শুবা মীফমদা ণকী ওলিম্পীক কমিতিবু শরুক্খি। ১৯৫২ দা সো.ভং লৈ-াকী স্পোর্ট মেপাংনা ইহন হান্না ওক্কৈ মর রিংভাম্মুসনগী ভু দা ওলিম্পীক য়াওখি।

১৫ শুব ওলিম্পিক হেলসিনকি, ১৯৫২ :—

মসিদা সো.ভয়েৎকী এথলেটশিংনা হোকী নম্বর' থৌনম ুদিংমক্ত' য়াওদুনা পুন্ন তকানান ৭১ ফংখিরই। সোভেয়েৎকী এথলেটশিংনা জিমনাষ্টীক, রেসলিং, নোংমৈকাপ্পা অমসুং য়োৎ ন লৎপদ মকোক ওইরম্মী। ওলিম্পিকী ইতিহাসতা' সনাগী াকানান ইরাম হান্না ফ'বা সো.ভয়েৎকী এথলেটতি নিসকদ াংবী নিন রোমাসকোভ' (পোনোমা'রেভা) নি। মহাক্না অহৌবা ুথিত্তা মিটর ৫১ সেন্তি ৪২ লাংতুনা সনাগী তাকানাল ফংখি হাক্কী মথং সেকেন্দ অমসুং থাঁদ তখিবী অদুম সোভেয়েৎকী পীখি। পোনোমা'রেভ সোভোয়েৎকী অহনবা রেরিহেট মা'র ক স্পোর্ট পীখি। মহাক ১৯৫৬ তা মেলবো'ন্দা ৬০ দ' রোম'স্সু ওলিম্পিক য়াওখি; ১৯৫৬ তদি মিঃ ৫২'০২ লাংথুনা থার্ড অ'সুং ামদা মি ৫৫'১০ লাংতুনা অমুক চেম্পিওন ওইখি। তোকিযোদা

১৯৬৪দা মিঃ ৫২:৪৮ লংদুনা ৯১ শুব তাখি।

জিম্নাষ্টিক্কা যুগা অমসুং মুগীগী তিম অনিমক গোল্ড মেডলস কয়ামরুম ফখি। মসিনা সোভিয়েৎকী জিম্নস্টিক য়াওবা মী-ওইশিংবা অন্তর জাতিগী অচৌবা ভরনামেন্ট অমা য়াওবা ইহাম হানখনি। ওলিম্পিক অদুদা ভিক্টর চুকারিন অমসুং লেরিয়া গোরোখোসকায়বা ওল রাওন্দ চেম্পিওন ফংলমই।

হিগোনবদা এথলেটিকস্ত, রেসলিং দা, নোৌবকপ্পবদা অমসুং অরুম্বা থাঙৎপদা সোভিয়েৎকী এথলেটশিংনা মাই পাকলমই। মখোইনা সনাগী মেডল ২২ লুপাগী মেডল ৩০ কোরিগী মেদল ১৯ পুম্না মেদল ৭১ ফংলমই।

১৬ শুবা মেলবোর্ন ওলিম্পিক ১৯৫৬ :—

ওলিম্পিক অসিদা সোভিয়েৎকী স্পোর্টমেনশিংনা জিম্নাস্টিক, বোক্সিং, গ্রেসিও রোমান রেষ্টলিং, ফুটবোল শুতিং, কয়াক, কেনো অমসুং পস্তাথলোন্দা চেম্পিওন ওই।

চহি অসিদা রুশিয়াগী ওলিম্পিক ফুটবোল টিম্না ফুটবোল চেম্পিওন লৌখি। অদুবু পৃথিবীগী মীপুম খুদিংমক্না কাওথি-দবনি ভিলাদিমির ক্যুত নি। ক্যুত না মিটর ৫০০০, অমসুং মিটর ১০,০০০ গী লমজেল থোইদুনা সনাগী তকমান অনি ফংখি। মতমদুগী মমিংচৎলবা লমজেল চেনবা ইংলণ্ডগী গোরদোন পেরী অমসুং ইবোতসমবু মাইথিবা পীদুনা পলিম্পিক্কী রেকোর্ড অনৌবা অমা লমজেন অনিসিদা থমলমই। মেলবোর্ন ওলিম্পিক

মীওই থরনা 'ক্যুট ওলিম্পিক'' হায়না খংনরম্মী।

ফিহোনবদ, ইভানোভনা ওলিম্পিক অসিদগী থংনা থংনবা অহেনক তোকিয়ো ওলিম্পিকক কাওবা চেম্পীয়ন ওইরুনা ওলিম্পিকী হিহোনবদা অহেনক থ মন ৎকোক ওইবা অহানবা নীপা ওইখি।

১৭ শুবা রোম ওলিম্পিক ১৯৬০।

ওলিম্পিক অসি সোভেয়েৎ লৈবাকী অহেনক অৱা ওলিম্পিক্নী। লৈবাক অসিগী এথলেটশিংনা একাগাড়ী লমজেল, থাং হায়নবা অমসুং শগোল থোৎনবী অইংজমশিংদসু মাওগে।

কিলোমিটর ১৭৫ গী এক গাড়ী লমজেলদা সোভেয়েৎকী ভীক্টর কাপিতোনোভ-না খোংচরম্মী; মতমগী ফিলাডেলফিয়া শগোল থোৎলবা অমসুং মামোন্টিচনা থাং চায়নবদা সোভেয়েৎকী ওইনা ওলিম্পিক্তা অহানবা মনা পুরকপম্মী। চহি অসিদা সোভেয়েৎকী মীওইনা সনাগী তাকামান ৪৩ কংখি; ৪৩ শুবা সনাগী তাকাথাব অমু য়ুরি ভলাশোভনা মকথা থাদৎপদা কংবনি। ভলাশোভ ইউরোপকী চেম্পীওন্নী অমসুং কি:গ্রাম ৫১০ মথক থাঙ্গৎপা ঙমলম্মী। মতমদুগী পৃথিবীগী রেকোর্ডতী কি:গ্রা: ৫১২.৫ দা ইউ, এস, এ,গী পাল এন্দরসনা পাইরমই। ওলিম্পিক্তা য়াওরিবা ইউ, এস, এ,গী ব্রেদকোর্ডনা পৃথিবীগী রেকোর্ট কা চপ মাননা কি:গ্রাম ৫১২.৫ থাদৎলমই। মহাক্না রেকোর্ট অমু মোনবগীদমক অকোঁ কি: গ্রাম ১৮২.৫ থাদৎলম্মী। অদুবু

মবৈদা ভলাশোভনা অক্তা কিঃগ্রাঃ ২০২.৫ থাদনহুনা অপুনবা ওইনা কিঃগ্রাম ৩৩৭.৫ য়েঙহুনা মতম কুইনগী রেকোর্ট অমা থম্লম্মী।

লারিসা লাতিনিনা মুপীগী ওল রাউন্দ জিম্নাষ্টিক চেম্পিয়ন ওইরম্মী অমসুং বোরিস সাখলিয়া মুপাগী ওইরম্মী। রেমদা সাখালিন মতোমতনা সনাগী তাকামান মরি, মুপাগী অনি অমসুং কোরিগী অমা ফংলম্মী।

এথলেটিক্সতা রুশকী গোলুবনিচিনা চহি অসিদা কিঃমিঃ ২০গী খোংনা চৎপদা মকোক ওই; মহাক ওলিম্পিক অসিদগী ১৯৭৬কী ওলিম্পিক ফাওবা য়াওই। হায়জম্প চোংবদা মতম অমগী পৃথিবীগী রেকেট পাইরিবা অমেরিকাগী জোন থোমাসপু রোবর্ট সভলাকাদজে অমসুং হেনবী কাম্মলনা মিঃ ২.১৬ (ফুট ৭.১") চোংহুনা মথৎথোকপা পীরম্মী।

১৮ শুবা ওলিম্পিক গেমস তোকিয়ো ১৯৬৪।

এশিয়াদা গেমস অসি ইহান হান্না চহি অসিদা পাংথোকই। চহি অসিদা সোভিয়েৎকী ইকোনমতা ইবোইনগী অহানবা তাকাশান পেলিনা প্রে জুমেনচিকোভানা মুপাগী ব্রেষ্ট স্ট্রোক ইরুয়াইবদা ফংলম্মী।

তশোনবক গেলিনা ওলিম্পিক তৌরমদা ই থা অনি বাংলিকৈদা ওপরেসন অমা তৌরম্মী। অতুনা মীপুম খুদিংমক্তা মহাকপু মনা কংগকনি হায়না থাজদ বাংম্মী। অদুগা ওলিম্পিকী

মহাক্না চাংয়েংদা মথাকপু জর্মন মুপী অমনা ওলিম্পিক্কী অনৌবা রেকোর্ডকা লোয়ননা মাইথীবা পীরম্মী। ফাইনেলগী অরোইবা চাংয়েংদা গেলিনা জর্মনগী গ্রীম্মরবু মাইথীবা পীরম্মী।

ব্রেক অমসুং ফিল্ডগী অরোইবা মুমিত্তা মোনগী হায়জম্প চোংবা মীওইশিং অচু অমুক্তা উমরম্মী। সোভিয়েৎকী সাভলাকাডজ অমসুং ব্রুমেল (পৃথিবীগী রেকোর্ড মহাক্না অমুক পায়রবা) অমেরিকাগী জোন থোমাস, জোন রবো অমসুং ম্যানেনগী পেটরসন ক্রক ক্রক য়েংনজুনা লৈবা পৃথিবীগী হায়জম্প চোংবা মীওইশিংনি। অদুবু সোভিয়েৎকী ব্রুমেলনা সনাগী তাকামান ফংখিরম্মী। তামারা অমসুং ইরিনা প্রেস মচিন মনাও নুপীগী আইতমদা অতৈ লৈবাক্কী নুপীশিংনা লম্বা পাবা য়ারম্মী। অরুবা থাঙ্গৎপদা ভলশোভকী রেকোর্ড ভেবোতিনসকী মা কিলোগ্রাম ৭২·৫ দা থুগাইখিরম্মী। ইপিন্দা গ্রীগোরি ব্রিসনা, তিম কাইকদা অমসুং তিম সেবরদা রুশিয়াগা চেম্পীয়ন ওইরম্মী। মহোনবগী করাক্ক অমসুং কনাডীলমদা রুশিয়াগী এথলেটশিংনা মাই পাকলম্মী।

১৯ শুবা ওলিম্পিক গেমস, মেক্সিকো সহর, ১৯৬৮।

লেটিন অমেরিকাগী লৈবাক অমদা ইহান হান্না ওলিম্পিক তৌখিবা মফম: মফম অসি সমুদ্রগী লৈমায়দগী মিটর ২২৮০ লৈ। মরম অদুনা সুংশিৎ য়াম্না পায়, অমসুং অক্সিজেন পানা ওই। অক্সিজেন সুংশিত্তা পানা য়াওরবদি লমজেল অপাংবা

চেনবদা য়াম্না বায় অমম্তং ইচেলদা অমদি থম্মোইদ ·· ·য়ি ওইবা ওস্ত্রিজেন নত্তিক চ'ঃ পাশিন ১ ডংদে অমুনা ং শং কোদা লংজেল অপাংবা ,চ'ং মীশিং য়াম্না বাং···ী। অদুবু লংজেল মতেক, চোংবা, ··বলচিংব ফিরমশিংদি কা বা রেকোর্দ থমরম্মী মরমদি মথায় অসি মতম শাংনা চে· ন ওস্ত্রি জন অত্তোম্মা হকচাংগী মকমকী পুশিনব ওম্মী চেংবা, দ বা মতেক চেনবা সেকেণ্ড থরদা থোকপা য়াবা থবক্তি; অমম্মা পুংশিং পাবা, পুংশিংকী প্রেসর হম্ববা অমম্তং পৃথিবীগী চি·শব শক্তি বাংলকপনা মোম্নিকোদা পৃথিবীগী রেকোর্দ য়ম থুগাইনরম্মী।

ওলিম্পিক অসিদা সাভেয়েৎকী এৎলেট ৩০২ য়াম্বর্গ মপুংমম্ব রেকোর্দ থুগাইখিবা মীওই য়াওরম্মী ত্রিপল জম্পর লৈবাক অসিগী ভিক্তর স·য়েভম' পৃথিবীগী রেকোর্দ থুগাই- খিবা সোভেয়েৎকী মীপুম থুদি মম্না নিংশিংদি। মহুম শেঙ্কুনা মহাকী পোকফম লমদম স্বখুমগী প্রকাশিংনে চহি থুনিংগী ওক্টোবর থাদা "ভিক্তর সনিয়েভ প্রাইজ" হায়জুন ত্রিপল জম্পকী কম্পীতিসন অম তৌই। মরমদি ওলিম্পিক অসিদা সনিয়েভন মিটর ১৭ সেন্টিমিটর ৩৯ চো তুনা পৃথিবীগী রেকোর্দ থুগাইজুন সনাগী ভকমান ফংখি অহুগীম্ন মথকা মহাক স্বখুমগী অহানবা ওলিম্পিকী চেম্পীওননি। পৃথিবীগী মীয়াংম্না সনিয়েভ পেমখিবদি মহাকী হাইখিরবদা নিংহনবা অমা অহুনি। ওক্টো বরগী তাং ১দা কালিকাইংগী চোংনবদা ইটালিগী জেন্তিলে

মি: ১৭.১০ চোংদুনা পৃথিবীগী রেকোর্ড থুগাইরম্মী। মথংগী মুমিত্তা কাইরেনদা জেস্তিলেনা মি: ৯৭.২২ অমুক চোংদুনা অনৌবা রেকোর্ড থমগ্রে; মী থুদিংমক অদা থাদোক্লয়ে অদুগু সনিয়েন্তনা মহাকী অহংওবা থুৎচোংদ মি: ১৭.২৩ চোংদুনা মিনট থরগী মথুংদা রেকোর্ড অদু অমুক থুগাইরে; হৌজিক কম্পীটিসন অদু মথুং কাহি, ব্রাজিলগী মেলসন প্রুদেনসিওনা চাইথাক্তদা মি: ১৭.২৭ চোংরে।

সনিয়েন্তকী অয়োইবা থুৎচোং অমা বাৎলি, মহাক জ্ঞান মাংব ভৌদে, মহাক লৈবাক্তী মাইপাকপনি থন্দুনা মহাক্না অয়োইবা অদু মিটর ১৭.৩৯ চোংদুন সনাগী তাকাথান কংখি। পুং থরগী মথুংদা থৌরম অমদা পৃথিবীগী রেকোর্ড (৯৭.২২, ৯৭.২৩ ৯৭.২৭, ১৭.৩৯) মরিরক থুগাইবা অসি য়াম্মা পুংঙাইবা থৌরম অমা ওইরম্মী।

তা লংবা জেনিস লুসিসনা মিটর ৯০:১০ লংদুনা সনাগী তাকাথান কংখি। চহি ৮ গী মথাংদা রোমদা থোংনা চৎপদা মকোক ওইখিবা গোল্ডপদিচিন্থ সনাগী তাকাথান কংখি।

সোভেয়েৎকী স্পোর্ট য়াওবশিংবা বোক্সিং দা, রেস্লিং ভোলি-বল; জিম্নস্টিক, অরম্বা থাজৎপা, থাং হায়নবা অমসুং মো'টৰ ক,প্পবদা মকোক ওইখি।

ওলিম্পিক অসিদা রুশিয়ানা মেদল ৯১ ফংখিরম্মী।

২০ শুবা ওলিম্পিক গেমস ম্যুনিক ১৯৭২।

১৯ শুবা ওলিম্পিক্তা সনাগী তাকাথান ২৯ দমক কংবা

সোভিয়েৎ লৈবাক চহি ৪গী মসুংদা এথলেটশিংদা অঙকপা ফংনা নিয়ম নাইবা ট্রেনিং পীদুনা ১৯৭২ গী ওলিম্পিক্কদা সনাগী তাকামান ৫০ ফংখি। মখোয়গা য়াম্না নক্না লৈবা ইউ, এস, এনা সনাগী তাকামান ৩৩ দমক ফংখিরম্মী।

ওলিম্পিক অসিদা রুশিয়াগী বাসকেট বোল টিম্না ইহান হান্না সানাগী তাকামান ফংখি· হিরম অসি অমেরিকানা ১৯৩৬ কী ওলিম্পিক্কগী চেম্পীওন ওইরকলিবনি। অদুবু চহি অসিদদি সোভেয়েৎকী টিম্না চেম্পীওন ওইখি। ব টর পোলো, ঈশিংদা চোংবা অমসুং জুদোদা মখোয়না অহানবা ওইনা চেম্পীওন ওইখি।

ট্রেক অমসুং ফিল্ডদা ভেলরী বোরজোভনা মি: ১০০ অমসুং মি: ২০০ গী লমজেল্দা সনাগী তাকামান ফংখি; মসিগী মমাংদা এথ্লেট অমনা লমজেল মতেক অনিদা খোইখিব অসি ইতিহাসতা অমুক্কং ১৯২৮ তা খোবী মোরো কৌবা ইউ, এস, এগী নিপা অমাখক্তংনি।

নিকোলাই এভিলোভনা ডেকাথলোন্দা (খাইতেম ১০) লৈবাক অসিগী ওইনা হিরম অসিদা অহানবা সনাগী তাকামান ফংখি। মসিগী মমাংদা রুশিয়া মচা অমত্তনা ডেকাথলোন্দা মনা অমত্তা ফংখিদ্রি।

য়েষ্টলিং হৈরবা অলেজেন্দর মেদভেদসু ম্যানিক্কা অহুমশুবা সনাগী তাকামান ফংখি। ম্যানিক্কগীদি মহাক য়েষ্টলিংদগী পোৎথাখরে।

ওলিম্পিক অসিগী নুপীগী জিম্নাস্টিক কম্পীতিসন্দা রুশিয়াগী কেপ্তেন নুদবিলা তুরিসচেভা অমসুং মহাক্না য়াওরিবা ওলগা কোরবুট অকাওবা জিম্নাস্টিক হৈবী নুপী ওইনা পৃথিবীদা খঙ-নরম্মী। নুদবিলা ওলিম্পিককী বেষ্ট অল রাউন্দ চেম্পীওন অমসুং ওলগা কোরবুটনা বেলেন্স বিম অমসুং ফ্লোর এসর-সাইজদা সনাগী তাকামান ফংখিরম্মী।

অলেক্সেয়েভনা পুন্না কিলোগ্রাম ৬৪০ থাঙৎতুনা ওলি-ম্পিককী অনৌবা রেকোর্ড অমা হেভি বেত্তা থমখি।

১১ শুবা ওলিম্পিক গেমস মোনট্রেল ১৯৭৬।

ওলিম্পিক অসিদা সোভেয়েৎ লৈবাক্না পুন্না তাকামান ১২৫ ফংখি। মখোয়না অয়াবা হিরমশিংদা মকোক ওইখিরম্মী। হেম্মর লংবদা সোভেয়েৎকী এথলেটনা ফাষ্ট, সেকেণ্ড অমসুং থার্ড তাখি।

নুপীগী মিটর ৮০০ অমসুং ১৫০০ লমজেন্দা টাটিয়ানা কাজাকিনা সনাগী তাকামান ফংখি। মহাক্না মিটর ৮০০ গী লমজেন্দা পৃথিবগী রেকোর্ড থুগাইরম্মী। ভিক্টর সেনয়িভনা ১৯৬৮, ৭২ অমসুং ৭৬ তা ত্রিপল জম্পতা মকোক ওইখি। নুপাগী জিম্নাস্টিকতা নিকোলাই অন্দ্রিয়ানোভনা কম্বাইন একসর-সাইজ, ফ্লোর এক্সরসাইজ, রোমানরিং অমসুং হোরজ ভেণ্টতা সনাগী তাকামান ফংলম্মী। নুপীগীদা নেলি কিমনা ফ্লোর এক-সরসাইজদা রুমানিয়াগী অকাওবী কোমানিকীবু মাইথিবা পীরম্মী।

অরুবা থাক্ৎপগী দিভিজন মাপলগী মনুংদা মতাদি রুশিয়ানা মকোক ওইদুনা সনাগী তাকামান কংখিরম্মী। রেষ্টলিং আইতেম ২০গী মনুংদা আইতেম ১১দি রুশিয়ানা মকোক ওইখি।

১৯৭৬ তা সুপীগী বাষ্টকেট বোল ওলিম্পিক্তা হেক য়াওবগা রুশিয়ানা লৌরম্মী। রুশিয়ানা সুপাগী ফুটবলদা, বাষ্টকেট বোলদা, বাটর পোলোদা, লপোল তোংবীদা পোজিসন কংখি।

সোভিয়েৎনা ওলিম্পিক্তা কংখ তাকামান।

ইংশোক	মফম	সনা	রুপা	কোরী	অপুনবা
১৯৫২	হেলশিনকি	২২	৩০	১৯	৭১
১৯৫৬	মেলবোর্ন	৩৭	২৯	৩২	৯৮
১৯৬০	রোম	৪৩	২৯	৩১	১০৩
১৯৬৪	টোকিয়ো	৩০	৩১	৩৫	৯৬
১৯৬৮	মেক্সিকো সহর	২৯	৩২	৩০	৯১
১৯৭২	ম্যুনিক	৫০	২৭	২২	৯৯
১৯৭৬	মোনট্রেল	৪৭	৪৩	৩৫	১২৫

ইউ, এস, এস, আর, গেমস ।

সোভেয়েট লৈবাক্তা চহি মরি মরি লৈরগা অচৌবা স্পোর্ট অমা ওলিম্পিকী মওংদা তৌই। মসিবু ইউ, এস, এস, আর, গেমস হায়না খংনৈ। ইং ১৯২৮ দা গেমস অসিবু স্পারটেক্যেদ (Spartakaid) হায়না খংনরম্মী। অদুবু ১৯৫৬ ডগী গেমস অসিবু ইউ, এস, এস, আর, গেমস হায়না খংনরে।

গেমস অসি ১৯৫৬ কী মতুংদগীদি ওলিম্পিক তৌগদবা চহি অমা বাংলিডৈদা লৈবাক অসিগী অফবা ওলিম্পিক য়াওগদবা মীওই খনবা ওইনা তৌরে। ইউ, এস, এস, আর, গেমসতা মী লিংলিয়ন কয়া শরুক য়াই। পৃথিবীগী ফাওরবা কুমগী এথলেট পুমনমক গেমস অসিদা মকোক থেংনবা মীওই ওকুনি। ফেক্টরিদা অমসুং ফামদা খবক শুবা মীওই, স্কুল অমসুং কলেজদা চংবা মীওইশিংনা গেমস অসি য়াওই। মখোয়মবা অহানবদা প্রিলিমিনরী কম্পীটিসন য়াওই। প্রিলিমিনরীদা ঙথোকবা মীওইশিংনা জিলাদা, লম লমদা, রি-পব্লিকশিংগী থাক্তা অমুক কম্পীটিসন তৌই। অদোইবা কাইনেলদা জিলা, লম লম অমসুং রি-পব্লিকশিংগী খনগৎলকপা মীওইশিং অদুনা ঙবাংবা থাক্ত অমুক অওবা তাউনি। মরম অদুনা গেমস অসিগী ফাইনেল তৌরিবৈদা থা কয়া-কুম চংনা প্রিলিমিনরী কম্পীটিসন তৌই।

১৯২৮ কী স্পার্টেকেদ মোস্কোদা তৌরম্মী, মচুদা মপান লৈবাক্কী এথলেট ৬০০ স্পারটেকেদ য়াওরা লাকলম্মী। পুম্না এথলেট ৭০০০ শাম্নবা অদুদা শরুক য়াখি। স্পারটেকেদ অসিদা য়াওখিবা মীওই খরদি হৌজিক ফাওবা পৃথিবীগী অকাওবা মীওই ওইরি।

তুলানিক মেসেরর শান্নবা অসিগী চেম্পীওন অমনি অদুবু কমৈদা অফাওবা "বেলে"গী অফাওবা ভগোই শাবা অমা ওইখি। ভলাদিমির কুয়াকোভ পৃথিবীগী হায়জম্পা রেকোর্ড শায়রবা ভেলেরী ব্রুমেল অমসুং হৌজিক পৃথিবীগী রেকোর্ড শায়রিবা য়াচিনকোগী শাওতাক পীনবা ওৎখি। লেনিন স্টেডিয়মগী ডিনামো র লোকোমোটিভ স্পার্টেকেদশু শরুক য়ারম্মী। মহাক লেনিন প্রাইজ ফংবা নিপাখি।

অহানবা ইউ, এস; এস, আর. গেমস ১৯২৬।

গেমস অসি আগাষ্ট থাদা মোস্কোদা পাংথোকলম্মী। প্রিলিমিনরী কম্পীটিসন্দা এথলেট মিলিয়ন ২০ রোম য়াওরম্মী। স্পোর্টসকী থৌরম ২১ পাংথোকলম্মী। গেমস অসিদা পৃথিবীগী রেকোর্ড ৯ থুগাইরম্মী অমসুং লৈবাক অদুগী রেকোর্ড ৩৩ থনম্মী। মোস্কো টিম্না মকোক ওইরম্মী। ১৯৫৬ কী ইউ, এস, এস, আর, গেমস অদুদা অহানবা মনা ফংখিবা মীওই অমাম্বা মেলবোর্ন গেমসতা মকোক ওইখি।

অনিশুবা ইউ, এস, এস, আর, গেমস ১৯৫৮-৫৯।

অনিশুবা গেমসতা এথলেট মিলিয়ন ৪০ য়াওখি অদুবু

ফাইনেলদদি থনগৎলকপা এথলেট ৮৪৫২ দমক শরুক য়াখি। মখেয় অহু লৈবাক অদুগী সহর ২৩৩ দগীনি। গেমস অসিদা মেসনেল রেকোর্ড ১২ অমসুং পৃথিবীগী রেকোর্ড অহুম থমখি। শাম্রখোৎনবদা শোনবা রিপব্লিকশিং থরায় য়াম্না য়াওৎলকুমা মনা ফংলম্মী।

অষ্টমশুবা ইউ. এস. এস. আর গেমস ১৯৬০।

গেমস অসিগী ফাইনেলদা পৃথিবীগী রেকোর্ড তক্রক, ইউক্রেনগী হও ংং রুশিয়াগী ৩৭ থুগাইখি। মোস্কো অমসুং লেনিনগ্রেড বাওমা রিপব্লিকশিংগা থারগা টিম ৪০ নি। ফাইনেলদা এথলেট ৭,৩৩৪ য়াওখি। মোস্কোমা টিম চেম্পীওন ওইরম্মী।

নবমশুবা ইউ. এস এস. আর গেমস ১৯৬৭।

মরিশুবা গেমস অসি সোভেয়েট সরকারগী ৫০ শুবা মপোক্কা চানৈ। মরম অদুনা গেমস অসি মরু ওইবা মপোক অসিগী পালন ওইনম্ম তৌরে। এথলেট ১০,০০০ মাষ্টর অফ স্পোর্ট অমসুং মাষ্টর অফ স্পোর্টকী কেন্দিদেট ওইবগী তাইটল ফংলম্মী। গেমস অসিদা পৃথিবীগী রেকোর্ড ২০ থুগাইরম্মী।

মঙ শুবা ইউ. এস. এস. আর. গেমস ১৯৭১।

গেমস অসিগী ফাইনেল জুলাই থাদা মোস্কো সহরদা তৌরম্মী। সহর ২৫৪ অমসুং খুল্লং ২৫৪ দগী এথলেট ৭৮৩২

রুশকী কোমুংদা ফাইনেলগীদমক্তা লাকলম্মী। প্রিলিমিনরীদা মী মিলিয়ন ৪৪ য়াওরম্মী।

সোভেয়েটকী অফাওবা লোংজম্প চোংবা তের ওবেনেশিয়ান ১৯৫৯, ১৯৬৩, ১৯৬৭ অমসুং ১৯৭১ গী গেমসতা মনাগী তাকা-থান কংখিয়ম্মী। মোক ১৯৭১দা মহাকী স্পোর্ট খেলিশ অমা লোইশিনখি।

তরুকশুবা ইউ, এস, এস, আর, গেমস ১৯৭৫।

গেমস অসিগী ফাইনেল মুখিৎ ১৬৫ মি চুপ্পা মোস্কো, লেনিনগ্রেড অমসুং কৌনাসতা মার্চ ১৯ দগী জুলাই ৩০ ফাওবা তৌরম্মী। মতুদা থোরম ২৭ তা প্রজা ৫৪,০০০,০০০ না শাক্ল-বদা শরুক য়ারম্মী। ফাইনেলদা এথলেট ৭,০৯৪ কম্পীটিসন তৌরখি। মতুগী মমুংদা ২০২৮ দি মুপ্পীনি।

গেমস অসিদা পৃথিবী অমসু' ইউরোপকী রেকর্ড ৬ পুগাইখি। গেমস অসিদা মথং মনাও টিম চেম্পীওন ওইখিবাদি (১) রুশিয়ান ফেদেরেশন, (২) মোস্কো, (৩) উক্রেইন, (৪) লেনিনগ্রেড অমসুং (৫) বাইলোরুশিয়াননি।

এথলেটিক্স (ট্রেক অমসুং ফিল্ড)

এথলেটিক্সনা ওলিম্পিককী মপুং ওইবা খোরম্নি। খোরমশি মমাংদৈদা গ্রিস লৈবাক্তা তৌরম্বা ওলিম্পিক গেমসতগী হৌনা য়াওরক্লে। মসিদা নুপাগী খোরম ২৩ অমসুং নুপীগী খোরম ১৪ য়াওই।

ওলিম্পিককী ষ্টেডিয়মদা মিটর ৪০০ শাংবা ফেরুম মওং মাম্না কোইশিনবা ট্রেক য়েকই। ট্রেক অসিদা লমজেল চেনফম কাখল নিপাল লৈ। লমজেল চেনফম কাখল অমদা মিটর ১·২৫ পাকই। মরম অসিনা মিটর ২০০, মি: ৪০০, মি: ৮০০ অমসুং য়েলেগী লমজেল থাবদা মফম অমতদগী পংবেং শানা লেপহল্লগা থাদে। চেনফম মপাল ইথং থংবা অদুদা লৈবা লংজেল চেনবা অদুনা য়াম্না চংথংনা লৈ, মহাকা হেক থংনবা লৈরিবা অদুনা খরা চংথনা লৈ। অসুম্না চেনফম খেন্নবগী মতুং ইন্না মখোয়গী লমথাকসু খেন্নদনা য়াদে। মী খুদিংমক চপ মান্নবা অর'প্পা চেলহন্নবগীদমক, লৈফম অশি খেন্নহনখনি। মসিবু "ষ্টেগর" (Stagger) হায়না খঙবৈ।

ওলিম্পিককী এথলেটিক্সতা লমলেজ, হরদলস, লংবা, চোংবা খোংবা চংপা, রেলে চেনবা অমসুং অংসু' ষ্টেণল চেজ য়াওই। মখোই অসিবু "ট্রেক এন্দ ফিল্ড" হায়না খংবৈ।

এথলেটিক্সতা নুপাগী থৌরম ২৩ পাংথোকই। থৌরম-শিংদি মিটর ১০০ গী লমজেল, মিঃ ২০০, মিঃ ৪০০, মিঃ ৮০০, মিঃ ১৫০০, মিঃ ৫০০০, মিঃ ১০,০০০ অমসুং ময়াথন (মাইল ২৬.গজ ৩৮৫) লমজেল; মিঃ ১১০ অমসুং মিঃ ৪০০ গী হর্দলস, মিঃ ৩০০০ গী স্টেপল চেজ, লোংজম্প, ট্রিপল জম্প, হাইজম্প, পোলভোল্ট, নুং হুনবা, তা লংবা, ডিসকস লংবা, হেম্মর লংবা, মিঃ ৪ × ১০০ গী রেলে, মিঃ ৪ × ৪০০ রেলে, কিলোমিটর ২০ গী খোংনা চৎপা অমসুং ডেকাথলোন (মী অমনা থৌরম ১০ য়াওবা) নি।

নুপীগী থৌরম ১৪ পাংথোকই। মখোয়দি মিঃ ১০০, মিঃ ২০০, মিঃ ৪০০, মিঃ ৮০০ অমসুং মিঃ ১৫০০ গী লমজেল; মিঃ ৪ × ১০০ রেলে, মিঃ ৪ × ৪০০ রেলে, মিঃ ১০০ গী হর্দলস, লোংজম্প, হাইজম্প, নুং হুনবা, তা লংবা, ডিসকস লংবা অমসুং পেন্টাথ্লোন (মী অমনা থৌরম ৫ য়াওবা) নি।

<u>লমজেল</u> :— মিটর ১০০ দগী মিটর ১০,০০০ ফাওবা শাংবা লমজেল্দী য়েক্তা চেল্লি। মিঃ ১০০ গী লমজেল্দী চুমথ্রিং চুনা (পরি·দা) চেল্লি। মিটর ২০০ গীনা অকোয়বা অহুগী তঙ্খাই অমা চেনগনি। মিঃ ৪০০ না অমুক্তং মপুং ফানা চেনগনি। অদুগা মিঃ ৮০০ গীনা অনিরক, মিঃ ১৫০০ গীনা ৩¾ রক, মিঃ ৫০০০ গীনা তরানিথোই মথাইরক; মিটর ১০,০০০ গীনা ২৫ রক কোইনা চেনগনি।

লমহেৎপ থাবা :— লমহেল্, থাবা হুপা অহুনা মহাক্কী ৎপাম্বগী "on your marks" হায়রুনা এথলেটশিং অমুমু মহাক মহাক্কী কাথল (Lane) দা লমহেল থাকখদা চেনগদবী লোন শাদুনা লৈহনগনি। লমহেল চেনগংবা মী খুদিংমক ফভম তানা থপা থপাব' হৈরক্কা মঙংদা লৈরবা মতমদা Set' হায়গনি। 'Set" হায়রবা মতুংদা মোংথৈ কাপজিনবা গঙবা এথলেটশিং অমু লেপকা যাদে। "Set" হায়বা মতুং মায়াম কুইনা লৈরগা মোংথৈ কাপকদগে হায়বা অকক্কব' নিয়ম দক্তে অমুমু সেকেণ্ড অমি লৈরগা মোংথৈ কাপ্পনা খুদোং চাবা য়া হেল্লি। করাগুম্বা এথলেট অমনা মোংথৈ কাপজিনৈদা হান্না চনখোকপবদি মহাক বার্নিং অমা ফংগনি। মসিমু False start কোই। অনিশুবা False start দা মহাক লমহেল থাদবা য়ে. লমহেল অদুবগী তাদোকনি।

মতম লৌবা :— ওলিম্পিকতা এলেকট্রিক্কা অমদি চুরপী ই প বাচকী মতেংনা মতম লৌই। লমহেল চেক্কলিবা মী মমগী ষ্টোপ বাচ শাম্বা ভাইম কিপর অহুম অহুম লৈ। খোম অহুম অসিগী মড়ি করিগুমদা লোয়নবদি মঙ্কংশুনবা য়িরদুনা মতম লৌবা মী অমি অমি থেমা থম্মী। মখোয়মু অলরনেট ভাইম কিপর কৌই। ওফিসিয়েল ভাইম কিপর অহুমগী ড়ী অমুগী মরাই ওইবা মতম অদুনা লমহেল চেনবগী মতম ইগনি। (অলটরনেট ভাইম কিপরগী মতম মড়ি অহুম অমু লোম্ম থভাম য়াওরবদি শিজিন্নদে।)

থৃদম :— মি: ৪০০ গী লমজেল।

ওফিসিয়েল ঘড়ি—১	ওফিসিয়েল ঘড়ি—২	ওফিসিয়েল ঘড়ি—৩	অলটরনেট ঘড়ি—১	অলটরনেট ঘড়ি—২
সে: ৪৪·২৩	সে: ৪৫·১৫	সে: ৪৫·৪৯	সে: ৪৪·২২	সে: ৪৫·৪৯

রেকোর্ড তৌগদবা ওফিসিয়েল্ টাইমিংদি ঘড়ি অহুমগী ময়াই ওইবা সে: ৪৪·২৩ নি। অলটরনেট ঘড়িগীদি দরকার লৈত্রে। এলেকট্রিকী পাম্বৈনা মতম লৌবা হেন্না কুপথনা অমস্তুং চুন্না লৌবা হেন্নি। মরম অসিনা লমজেল থুংকমদা Photo Sprint Camera অমা থম্লগা লমজেল থাবগী নোংমৈ অহুপা রায়ার (এলেকট্রিকো মরি) অমনা শম্বহল্লি। থুংলমায় অসিগী পাম্বৈনা লমজেল চেনবা মীওইশিংনা পনথুংফম লান-শিনবদা মখোয়গী ফোটো শিং অত্থু ময়েক লানা নমহৌবদা নত্তনা মশা মশাগী মতম্থু এলেক্ট্রিক্লা লৌই। মসি লমজেল মত্তেক্তা শিজিন্নৈ।

ঘড়ি অহুমগী মসুংদা অনি মতম চপ মান্নরবদি অনি অহুগী মতম অত্থু লৌগনি।

পনথুংফম :— সেন্টিমিটর ৫ পাকপা (২") অঙৌবা লৈই অমনা লমজেগী পনথুংফম ওই। পনথুংফম লৈই অসিগী মথক্তা থবাক মপাদা লও় অমা থিংই। লও় অসি লৈইগী মচুং থংবা মপাদা তিংগদবনি। হকচাংগী ওক্তগীনা থাং ফাওবগী শরক্তা (কোক, খুৎ অমস্তুং খোং মতুন) ইহান হান্না লও় অমস্তুং

নৈইগী মপা যোঁবা মী অদুনা লমজেলগী অথোইবশিং থিংনা উবদা ইরাম লায়না থংবা ওননবা লমজেলগী অথোইবা অহেনবু Photo Sprint Camera গী মতেংনা লায়না থংবা তম্মী।

<u>চেক্লিটৈদা থ'কপবা নিয়ম</u> :— লমজেল মতেক চেনবদা "Starting Block" শিজিন্নবা য়াই। লমজেল চেক্লিটৈদা মশা মশাগী লেন হায়বদি কাথলদা চেনগদবনি। অদুবু মশাগী কাথলদা চেন্নবদা মি: ৮০০ (ত্রেকী অহানবা চুথেক কাওবা মশাগী লেনদা চেন্নৌ) মি: ১৫০০ অমসুং মসিদগী হেন্না শাংবা লমজেলশিংদদি এথলেট অমনা এথলেট অমগী মথাংদা চেনশিন্দুনা অপনবা পীবা, থেংজিনবনচিংবা তৌবা য়াদে। অসুম্না তৌরবদি অপনবা পীরিবা এথলেট অদু তাম্থোকনি। মরাল নৈরবা এথলেট অদু নত্তনা অতৈ অদু অমুক হন্না চেন্হনবা য়াই।

<u>মুংশিংকী মতেং</u> :— মিটর ২০০ ক ওবগী লমজেল চেক্লিটৈদা মুংশিংনা সেকেণ্ড অমদা মিটর অনি হেন্না এথলেটকী মতুংদা শিংলবদি মদুদা থম্বা রেকর্ড অদু লৌদে। লমজেল চেক্লিটৈদা Wind guage observer অমনা ত্রেক মকয়াদা Wind guage থেংদুনা নৈগনি মদুদগী মহাক্না মুংশিংকী মাইরম অমসুং অয়াংবা থংবা ওম্মী।

<u>হরদলস অমসুং স্তেপল চেজ</u> :— নুপা অমসুং নুপীগী হরদলস থৌরম অহুম লৈ। থৌরম খুদিংগী হরদলস তরা লানগদবনি। নুপাগীনা মি: ১১০ অমসুং মি: ৪০০ গী নুপীগীনা মি: ১০০ গীনি।

লংজেলগী অপাংবা	হর্দলসকী অৱাংবা	থাকমদগী ১বা হর্দলস ফাওবা লাপ্পা	হর্দলস এগী মরক্তা লাওব	অরোইবা হর্দলসতগী পরথু ফাওবগী অরাপ্পা
মি: ১১০	৩'৬"	মি: ১৩.৭২	মি: ৯.১৪	মি: ১৪.০২
মি: ৪০০	৩'	মি: ৪৫	মি: ৩৫	মি: ৪০
মি: ১০০	২'৯"	মি: ১৩	মি: ৮.৫	মি: ১০.৫

হর্দলস লমজেন্দ। হর্দলস তুবা য়াই; অদুগা থওইনা ইক্লবদি য়াদে।

মি: ৩০০০গী ষ্টেপলচেজগীদমক থ্রেকী অকোয়বদা অচৌবা ফুট ৩ য়াংবা হর্দলস মরি লাপ্পা থাম্না থম্মী; মাসদা মঙ্গা ফুট ১২ শম্নোক্পা ঈসিংনা মপান্দা অচৌবা হর্দলস অমত্তু ঈসিংগী কোম অমগা থম্মী। হর্দলসশিং অদু ফুট ১০ শাংই (৩'৯৬) মথক থংবা হৈরোইদা অকনবা শরুক অদু ৫" (মিলি ১২৭) কী স্ক্রুরনি। মরম অসিনা লমজেল চেনবা মতমদা এথলেটশিংনা মথক্তা কাথৎলগা লানথোকপা য়াই। ঈসিংগী কোম অদু লানব মতমদা কোম মকয়াদা ঈসিং অচৌবা হর্দলস অদু কাথৎলগা কোম অদু লাংহাক্লবা চোংঈ। থৌরম অসিদা এথলেট অমনা থ্রেক্তা তরেৎলক কোইগনি। মরম অদুনা মথাক্তা ঈসিং ঈসিং কোম অদু তরেৎলক অমসুং হর্দলস মরি অদু ২৮ লক লাম্থোকনি।

<u>মরাথন</u>:— মরাথনগী অরাপ্পদি মাইল ২৬, গজ ৩৮৫ (কিলোমিটর ৪২.১৯৫) নি। লমজেল অসিগী লমথাকম অমসুং

শনখুংকনবি ষ্টেডিয়মদা ওই, অদুবু মপুংওইবা লমজেলদি সো-রোক্কা চেন্নি। কিলোমিটর ১১ গী লমজেল চেন্নিবা মীশিংবু পীজ পীথক তৌনবা মকম লৈ। মসিগী মতুংদদি কিলোমিটর ৫ খুদিংগী অসিগুম্বা মফম থম্মী। পীজ পীথক তৌনবা অমিগী মরক্তা ঈশিং অমসুং স্পোঞ্জ পীবা মকম লৈ। কমিটিনা য়াথবদি কনাগুম্বা এথলেট অমনা মশাগী অচা অথক পুজরকপা য়াই নত্রবদি কমিটিনা পীবা অচা অথক অদুদনক পীজিনগদবনি।

রেলে চেনবা :— মিটর ৪ × ১০০ গী রেলেদা বেতন (টৈচ) অদু মিটর ২০ গী মনুংদা শিন্নগদবনি ; মদুবু Take over zone নত্রগা Exchange zone কৌই। জোন অসি য়ৌত্রি-ঙৈদা মিঃ ১০ চৎথোকলগা মথংগী লমজেল চেনগদৌরিবা (বেতন লৌগদৌরিবা) এথলেট অদুনা ভ ইবা য়াই। অদুবু বেতমদি তেক ওভর জোন মনুংদা শিন্নগদবনি। মিটর ৪ × ৪০০ গী রেলেদদি মথংগী চেন্নবা ভাইরিবা মী অদুনা পীরিবা মিটর ২০ গী মনুংদনী চেনবা হৌগনি অমসুং মদুগী মনুংদা বেতন শিন্নগনি।

রেসিং (খোংনা চৎপা) :— কিঃমিঃ ২০ গী খোংনা চৎপা থুবা তান্নবগী থৌরম শৌরক্তা পাংথোকই। নিয়মদি চৎপা মতমদা খোং অনিগী মরক্তা অমদি লৈমায়গা শম্নগদবনি অমসুং বিকুপ অমত্তা ওইরবসু খু-উ চপ তিংগদবনি। নিয়ম অসি যুগাইবা কম্পী-টিটর অদু জর্জশিংনা কিরাল অঙৌবা অমা উৎতুনা রার্নিং পী। মতুংদা য়ারক্রবদি কিরাল অঙাংবা উৎতুনা মথাকশু তানথোকনি।

ফিল্ড ইভেন্ট :— চেনজোং, অরাংবা চোংবা, চৈ পায়রগা চোংবা, ত্রিপল জম্পা, নুং লংবা, তা লংবা, ডিসকস লংবা অমসুং হেমর লংবযু ফিল্ড ইভেন্ট হায়রবা থংবৈ। ফিল্ড ইভেন্ট খুদিংমক্তা কালি কাইংগী কম্পীটিসন অমা তৌই। কম্পীটিসন অসিদা কালি কাইং মার্ক (য়োদবা য়াত্রবা মফম) অমা থম্বই। কালি কাইং মার্ক অদু য়োনবা মী অমমা অহুমদক হেংবরা য়াই। কালি কাইং মার্ক য়োঙ্খুবা থনগৎলকলিবা মীশিং অদু কাইনেল য়াওবা য়ারে। মী ১২ শুনা কালি কাইং য়োত্রবদি মী ১২ শুনবা কালি কাইং য়াওবা মীওইদগী লৌথংকনি।

খুদম— ১৯৭৬ কী মোন্ট্রেল ওলিম্পিকক্তা চেনজোংগী কালি কাইং মার্ক মিটর ১.৮০ নি। মসিদা মী ১০ থমুনক কালি কাইং মার্ক অসি য়োনা চোংব ঙম্মী। অদুবু ফাইনেলদা মী ১২ শুনবগীদমক সে ভেয়েটকী পেত্রভরবেভ (১.৭৮) অমসুং বহামাসকী ফেটচর নিউস (১.৭৩) পু য়াওহনখি।

অরাংবা চোংবদা মিটর ৫.১৬ পু কালিফাইং মার্ক ওইনা থমখি মতুদা মী ১২ না চোঙ্খুবা মথোয় খুদিংমক ফাইনেল য়াওখি।

অরাংবা চোংবা অমসুং চৈ পায়রগা চোংবা মতুমা অতৈ অতৈ ফিল্ড ইভেন্টশিংগী ফাইনেলদদি এথলেট অমদা অহুমদক চাংয়েং পীগনি, চাংয়েং অহুমদক পীরা মতুদা খুদমগী অকবা নিপাল থক থমগৎলগা অহুমদক হেন্ন চাংয়েং অমুক পীগনি। মরম অসিনা অকবা থমগৎলক্লিবা নিপাল অদুগী পুমা চাংয়েং

তক্‌ক লৌরে। চাংয়েং ৬ অসিগী মপুংদা শ্যায়বগী খ্বা রেকোর্ড অদুনা অহানবা মনা কংলি। (অকোনবগী ৮ খনগৎলগা লৌবা চাংয়েং ওঞ্জাবুদা নত্তনা মমাংগী ৮ খনগৎলিবিগী চাংয়েং অহনগী রেকোর্ডসু লৌগনি।)

নুং হুনবা (Shot put):—

নুং — নুপাগী অরূম্বা - পাউণ্ড ১৬/কিলো ৭·২৬
নুপীগী অরূম্বা - পাউণ্ড ৮ আউন্স ১৩/কিলো ৪
লাংফমগী অকোয়বা – ফুট ৭ কী ডায়েমিটর/মি: ২;১৩৫
নুং তাফমগী সেক্টর—৪৫°

"নুং হুনবা" হায়বা খাহে অসি খাঙ্গেলেংবা Shot put কী চপ চাবা অর্থ নত্তে। মতুম তাবা পীথাই অচুম্ব খঙাই মকয়াবা নৱা খমলগ লেজুমগী খুৎ লাম্মনা হুনগদবনি। লেংজুমগী তুংওইনবা মাইকৈদা খজক চথনা লায়রগা হুনবা য়াদে। নুং হুনফম অকোয়ব/Circle অদুদা চংলকপদা কম্পী-টিটর অদুনা হুনবা হৌহ্রিদৈদা শিকুপ অমত্তুং ওইরবসু লেংদনা লৈগনি। নুং অদু হুনগ্রগা মহাক কোয়শিল্লিবা লৈই অদুগী মনিং খংবা লাকন্দা থোরকনি। অদুবু নুং অদুনা লৈবাক্তা তাহ্রিদৈদা মহাক থোরকপা য়াদে

অকোয়বা মপুংদা চংলকলবা মতুংদা মহাক্না কোয়শিল্লিবা লৈই মথক্তা, Stop board মথক্ত অমত্তুং মপান্দা মপাগী শরুক অমতনা লোকপা য়াদে। অদুবু মহাক স্টোপ বোর্ডকী মথং খংবা শরুক্তা লোকপা য়াই।

ডিসকস লংবা (Discus Throw) :—

ডিসকস— নুপাগী অরূবা—পাউণ্ড ৫ অউন্স ৬·৭৫/কিগ্রাঃ ২

নুপীগী অরূবা – পাউণ্ড ২ অউন্স ৩·২৭/কিগ্রাঃ ১

লংকমগী অকোয়বা— ফুট ৮ ইঃ ২½ দায়মিটর/মিঃ ২·৫০

ডিসকস তাকম সেক্টর – ৪৫°

হনবা হৌত্রিডবা সারকল মনুংদা চাইথাক্তং লেপকনি, কোইশিল্লিবা লৈই মথক্তা লেৎপা য়াদে অমসুং মপান্দা শোকপা য়াদে, ডিসকসনা লৈবাক্তা তাত্রিদ্রবা মপান খোরকপা য়াদে, লংল্লবা মতুংদা সারকল মনুংদা চাইহাক্তং হকচাং লেংহন্দনা লেপ্লগা মনিংথংবা তঙ্খাইদগী মপান্দ খোরকনি অমসুং লংল্লিবা পোং অদু সেক্টর মনুংদা তাহনগদবনি।

হেম্মর লংবা (Hammer Throw) : –

হেম্মর— অরূব' পাউণ্ড ১৬/কিলোগ্রাম ৭·২৬

মরিগী অশাংবা – ফুট ৩. ইঃ ১১/¾.সমি ১২১৫

লংকমগী অকোয়বা – ফুট ৭/মিটর ২·১৩৫ ডায়েমিটর

হেম্মর তাকম সেক্টর— ৪৫°

হেম্মর হনবগী লৈবা হৌত্রিডবদ হেম্মরগী মকোক অদু সারকলগী বাংমদা থবা য়াই, হেম্মর অদু লৈরকপদ' লৈবাক শোকপা য়াই। মসিমু লংত্রিডবা চাইহাক চপ লেপ্তুনা লৈগনি, সারকলগী লাইন মথক্তা অমসুং মপান্দা হকচাংনা শোকপা য়াদে, লংথোকল্লবা হেম্মরনা লৈবাক্তা তাত্রিডবা খোয়কপা য়াদে, খোয়কত্রিডবা চপ লেপকনি অমসুং সারকলগী মনিংলোমদা খোয়কনি।

নূং ছুনবা, ডিসকস লংবা অমসুং হেম্মর লংবগী নিয়ম অমা ৈল মতুংদি কমাগুম্বা মী অমনা' অকোয়রবা/Circle অমুংদা 'লেপ্তুনা লংবা তৌগনি, খোংজেলনা (খুৎ হায়রকপা, মকচাং লৈরকপা, হৃদয়দাইনচিংবদা) অযুক্ত পম্বা য়াই। মহাকী খুৎলাই (নূং, ডিসকস, হেম্মর) অসু লৈকাক্তা থাদা মকচাং অমু লেংদনা তাইবাক লৈরমলগা ইনৌ কৌনা লংবা ৌবা য়াই। খুদোং চাবা অসি খুৎলং অমুক অমুকগী মেরা পীদে অমুনা খুৎলং ৬ তদি খুৎলং থুনিংগী অমুক অমুক ফংগনি। লংলিবা পোৎ খুনিংমক লেক্তমমসুংদা তাৎলগনি।

তা লংবা (Javelin throw) :—

তা— মুপাগী অরুম্বা আউন্স ২৮·২২/গ্রাম ৮০০

মুপীগী অরুম্বা আউন্স ২১·১৩/গ্রাম ৬০০

মুপাগী অশাংবা ইঞ্চি ১০২$\frac{3}{4}$—১০৮$\frac{3}{4}$/সেমি: ২৬০ —২৭০

মুপীগী অশাংবা ইঞ্চি ৮৬$\frac{3}{4}$—৯০$\frac{1}{2}$/সেমি: ২২০—২৩০

হুনবদা মুংকম সেক্তর—২৯°

তা লংকম অমু য়ামা শাংনা চেনবা য়াই। তা লংবা মতমদা তাগী খুৎ পায়কমদা পায়গনি, তাগী মচিন অমুনা লৈবাক্তা হায়া তাগী অতৈ মশানা তাত্রিদৈদা তাগদবনি। তা অমু মুংথ্রবসু য়াই। তা লংবা মতমদা তা মুংকম অমুনা লংলিবা মী অমুগী মতুং ওনশিনবা য়াদে।

চেনজোং (Long-jump) :— চেনজোংগীদমক্তা তেক অফ বোর্ড (Take off Board) অমদগী চোংগনি। মসি মিটর ১·২২

শাংবা, মিলিমিটর ২০০ পাকপা মিলিমিটর ৮০০ থাবা অদু অতোম্বা তৈথিনবা উপাক অমনি। উপাক অসি লৈপাক্কী লৈতেম থামনা ফুগজিল্লি। এথলেটনা চোংবগী চেনথিল্লকপা মতমদা নক্কপা চোংলকপদা তেক ওফ লাইনগী বাংমদা লৈবা লৈমায় অদু থোকপা য়াদে। চোংবগী অরাপ্পদি তেক ওফ লাইনগী খায়দগী নক্কনবা হুকচাংগী শরুক্কা লৈত্তোইদা তাথিনবা মফমগী ওননি।

ট্রিপল জম্প (Triple jump):— চেংকবগী তেক ওফ বোর্ড থংবা অমসুং চোংবা মতমদা তক ওফ লাইন কেংজিনবগী শিংমদি চেনজোংগা চপ থাদৈ। অদুবু খুৎচোংদি থেদৈ। মসিবু হোপ, ষ্টেপ এন্দ জম্প হায়দুনা অমুক্তদা মওং অহুমগী খুৎচোং অসি মথং মনাও থাইনা শিজিদৈ। অহানবগী "হোপ" চোংথৎলকপা খোং নাম্মা অচুমবা লৈবাক্তা তাগনি, অনিশুবগী 'ষ্টেপ্তা' অতোপ্পা খোং নাম্মা অদুনা অমুক লৈবাক্ত তাগনি, অহুম-শুবগী "জম্পদি" তারক্লিবা খোং নাম্মা অদুনা অ.য়াইবা ওইনা চোংগনি। Sleeping leg হায়বদি চোংবদা শিজিন্নবদা খোং নাম্মা অদু লৈবাক শোকপা য়াদে।

অৱাংবা চোংবা (High-jump):— অৱাংবা চোংবদা খোং নাথাঙনা হুনগৎকদবনি অমসুং কৈফিরিবা বার অদু লাক্তকবনি। খোং অনিনা পুন্না হুনগৎপা য়াদে। কৈফিরিবা বার অদুবু তা-হনবা, বার মথাদা শিংথিনবা, পোষ্ট অনিগী নাকল অনিদা ওইরবদু বারগী মপা হেক্নোকদ্রবদি চোংবা তমদবনি হায়না

লৌই। অমাংবা হেক্তংলবমু হেক্তংত্রবমু কম্পীটিটর অমমা থংনা থংনা অহুমৈক চোংবা ওমত্রবদি মহাক কম্পীটিসন অচুমগী তোকহনগনি। থংলিবা পোষ্ট অনি অহু লেংথোক লেংশিন তৌবা য়াদে অহুম্ব রেক্রি অচুনা চোংকম সুংওাইডে মকম হোংদোকে থমবদি হোংদোকপা য়াই। মসিদি য়াউও অমা পুমলোই লোইরগা তৌগনি।

এথলেট থরমা চপ মামনা অমাংবা মকম অমদা চোংচুনা অহেনবা থংবা ওমত্রবদি মথাগী পাথৈ অসিনা (১বা, ২শুবা অমসুং ৩শুবা) অথোই অহেন থনগনি।

অহানবদা চপ মামনা চোংবা ওমথিবা খায়দগী অমাংবা মকম অচুদা মথোয় মথোয়না কয়ারক হোৎনবদা লানথোকপা ওমথি হায়বা থংজিনগনি ; অমাংবা অচুদা খায়দগী মশিং য়ামদনা হোৎনচুনা চোংবা ওমথিবা মীদা অহেনবা মনা পীগনি।

মসিদা রায়েপ ভাবা ওমত্রবদি অনিশুবা নিয়ম পানগনি ; মচুদি এথলেটশিংনা হেক হৌরকপদগী চোংলকপদা "ওমথিদবগী" মশিং অমুক থীগনি মচুদা মশিং য়ামদনা "ওমথিদবা" মীদা অহেনবা মনা পীগনি।

অহানবা অমসুং অনিশুবগী নিয়মা শিজিনবা য়াত্রবদি অহুমশুবা নিয়ম পানগনি, মচুদি এথলেটশিং অচুনা ওমথিবমু ওমথিদবমু পুমা চোংখিবগী মশিং থিগনি, অমসুং মচুদা খায়দগী মশিং য়ামদনা চোংখিবা এথলেট অচুদা অহেনবা মনা পীগনি।

খুদম :—

মশিং	মমিং	চোংবগী অহাংবা						অথোইবা
		ফুট ৬	ফুট ৬'১"	ফুট ৬'২"	ফুট ৬'৩"	ফুট ৬'৪"	ফুট ৬'৫"	
১	কজাঙুলি অজামি	√	XX√	পাস	XX√	XXX		৩শুবা
২	লালখোমাং কিপজেন	X√	X√	√	X √	XXX		১বা
৩	,থো থাং	√	X √	√	XX√	XXX		২শুবা
৪	তোম্বা সিংহ	√	√	XX √	XX√	XXX		৪শুবা

নিয়ম করম্না শিজিন্নবগে :—

অজামি— পূর্ণ ১০রক (ওয় +ওমদবা) চোংই ; "পাস" ১ য়াওবনা খুদোং চাপ্লে (৩শুবা নিয়ম)।

কিপজেন— ৬'৩"দা অনিরক্ত ওবই ; অতৈনা অহনলক্ত ওবই (১বা নিয়ম)।

থোথাং— পূর্ণ "ওমদবা" মশিং ৬ নি অতৈনা ৭ লকনি (২শুবা নিয়ম)।

তোম্বা— পূর্ণ ১১ রক চোংই (৩শুবা নিয়ম)।

খওজিনগদবা :— ওয়া '√' ; ওমদবা 'X' ; চোংদনা ওপ্পে হায়বা "পাস"।

মথকী নিয়ম অদুম অসি পানবা য়াম্রবদি এথলেটশিংনা মখিথ্রিবা অরাংবা অতুদা অমুক্তং চোংহনগনি। মসিবদি কাইট-চমক থন্নগা অতৈশিং অতুনা চপ মান্নবা পোল্জিসন্দা থম্মীদু। চরিগুবা মসিদা য়'রেপ লৌবা ওমত্রবদি মায় অতু হন্থরগা নত্রগা হঞ্জিংলগা য়ারেপ তাবা ওমখ্রিবা ফাওবা চোংহনগনি।

চৈ পায়রগা য়াংনা চোংবা (Polo voult) ;— কম্পীটিটর অমমা মদাংবা মায় অমদা চোংনবগীদমক অহুম্রক হোৎনবা য়াই। থংনা থ'নমা অহুম্রক চোংবা ওমত্রবদি মহাকপু কম্পীটিসন্দগী য়া'ওদন্নে। চোংলিবা মিপা অতুনা চো'বা মতমদা মায় অতু তাহনবা য়াদে। চো থৎলগা মায় অতু লানবা ওমত্রবদি চোংবা ওমদ্রে মায়না লৌগনি। লৈবাক্কগী চোথৎলকলগা চৈ পায়রিবা থুৎ অনি অতু (মকম চৎথৎনা) হো বা য়াদে। চোংনবা চেন-শিল্লকপদা ক্ষৈরিবা মায় অতুগী মাকদা অমরোমদা (য়াংমদা) চৈ অতুনা নত্রগা চোংলিবা মী অতুনা লানশিনবা (লৈজিনবা) য়াদে। চোংথৎপ্রবা মতুংদা চৈ অতুনা মায় মথাদা লিংখিবা য়াই ; অতুবু চৈ অতুনা মায় অতু থেংহুনা তাহনবদি য়াদে।

এথলেটশিংনা অপাম্বা মতুং ইন্না মায় ক্ষৈবদা শিজিম্নবা পোষ্ট অনি অতু Stop Board কী মতোন্দগী অপাম্ব মাইকৈদা কেক্তা ফুট ২ নত্রগা সেন্টি: ৬০ হো'দোক হোং'জিন তৌবা য়াই। অতুবু হোংদোকপা লোইরগা জর্জনা অরাংবা অমুক ওনগনি। চোংনবা চৈদি মশা মশানা পুজরকদবনি।

<u>সুপা অহুম্না থৌরম তরা অমসুং সুপীনা থৌরম মঙা' য়াওবা (Decathlon, Pantathlon)</u> :— থৌরম অসিদা সুপানা হিরম ১০ সুপীনা ৫ য়াওই। মখোয়না য়াওরিবা হিরম ১০/৫ অমুগী রেকোর্ড মী অমমমগী ওইনা লোইনা লৌগনি। মহাক মহাক্না অমবা রেকোর্ড অমুগী হিরম খুদিংমকী পোইন্ট ফংই। সুমিং নিনি চথবা থৌরম অসিদা থায়দগী য়াম্না হিরম ১০/৫ দা পুম্না পোইন্ট ফংবা মী অদুনা চেম্পীওন ওই।

সুপীগী পেন্তাথ্লোন : অহানবা নুমিত্তা তৌগদবা— মি: ১০০ গী হর্দলস, নূং হুনবা, হায়জম্প ;
অনিশুবা নুমিত্তা তৌগদবা— লোং-জম্প, মি: ৮০০ গী লমজেল।

সুপাগী ডেকাথ্লোন : অহানবা নুমিত্তা তৌগদবা— মি: ১০০ গী লমজেল, লোংজম্প, নূং লংবা, হায়-জম্প, মি: ৪০০ লমজেল ;
অনিশুবা নুমিত্তা তৌগদবা— মি: ১১০ হর্দলস, দিসকস, পোলভোল্ট, তা লংবা, মি: ১৫০০ লমজেল।

হিরমশিং অসি মথং মথাও কায়দনা চথগদবনি। থৌরম অসিগী চেনজোং অমসুং লংবগী হিরমদা মী অমনা অহুমলক্তবক তৌগনি। লমজেল্লদি ফাউল স্টার্ট অহুমলক্তা য়াথোকনি। পোইন্ট পীনবগীদমক্তা ইন্টরনেসনেল এমেচর এথলেটিক্স ফেদে-রেসনগী "তেবল" অমা লৈ, মতুগী মতুং ইমা পোইন্ট পীগদবনি।

জিম্নাষ্টিক

১৮৯৬ দা এথেন্স সহরদা তৌখিবা অহানবা ওলিম্পীক্তা জিম্নাস্টিক য়াওরমই। মদুদা টিমগী কম্পীটিসনদসু মতৌরমই। কম্পীটিতরশিংনা হোরাইজেন্টেল বার, পেরেলেল বার, রিংস, পোমেল হোর্স অমসুং লোং হোর্সদা কম্পীটিসন তৌরমই। হাইজম্প; লোংজম্প, পোলভোল্ট অমসুং থৌরি চিংবগীসু জিম্না-স্টিকী মচুংচনবা আইতেম অমা ওইনা ১৯০০ দা তৌখিবা পেরিস গেমসতা য়াওহল্লমই অদুবু মথংগী লণ্ডনদা তৌখিবা ওলিম্পীকগী আইতেমশিং অসি কককহল্লমই।

১৯২৮ দা অংষ্টরদামদা তৌখিবা ওলিম্পীকগী নুপীগী জিম্নাস্টিকপু টিম কম্পীটিসন ওইনা য়াওহল্লমই।

কম্পীতিসনদা মথাগী খুদোলাই অমসুং খোৎনশিং অ'স য়াওই।

নুপাগী খুদোলাই অমসুং খোৎনশিং'দ ফ্লোর এক্সরসাইজ, পোমেলদ হোর্স, রিং, ভোল্ট, পেরেলেল বার অমসুং হোরাইজোনতেল বারনি।

নুপীগী খুদোলাই অমসুং খোৎনশিংদি হোর্স ভোল্ট, এসিমেট্রিক বারস, বিম বেলেনস ফ্লোর, এক্সরসাইজ অমসুং কম্বাইন এক্সরসাইজনি।

জিম্নাস্টিকী থৌরম খুদিংগী কম্পালশরি অমসুং ভলণ্টরি হায়না কম্পীটিশন অনি থোক্লা থোই। মী অমমা কম্পীটিসন অনিমক য়াওগনবনি।

<u>কম্পালশরি এক্সরসাইজ</u> (কম্পীটিশন) গী মতমদা ইন্টরনেসনেল জিম্নাস্টিক ফেডেরেসননা জিম্নাস্টিকী খুৎলাই অমসুং থৌরম খুদিংগী জিরাক্ট অমনা তৌগদবা য়াদবা শাজেল খন্না লেপথোকই। শাজেলশিং (এক্সরসাইজ) অসিগী মরংদা ছাপা কজনা মমথোক্লগা লৈবাকশিংদা য়েনথোকই। মসি খল্লকপা মীওইশিংনা অর্জনা পোইন্ট ককই। মসিদা পিরিবা শাজেলশিং অসু নত্তবা ইশাগী লমাই শাজেল অমতা হাপচিনবা য়াদে।

<u>ভলণ্টরিগী এক্সরসাইজ</u> (কম্পীটিশন) গী মতমদা জিরাক্ট অমনা কম্পালশরি এক্সরসাইজদা য়াওদবা শাজেল, মসুদগী হেন্না লুবা অমসুং ফজবা মশানা অতৈদগী হেন্দোক্লা হৈয়বা শাজেলশিং অসু তৌগনি

কালিকাইং য়ৌরবা লৈবাক অমসুং মীওইশিংনা ওলিম্পীকতা য়াওগনি। কালিকাইং য়ৌনবগীদমক্তা লৈবাক অমনা ইন্টরনেসনেল কম্পীটিশনশিং (ওলিম্পীক নত্তবা কম্পীটিশনশিং) য়াওগদবনি। কম্পীটিসনশিং অসুদা চাংচৎ ওইবা পোইন্ট কংগদবনি। ওলিম্পীক তৌজিনবগী থা মাপলগী মমুংদ মিপা জিরাক্ট অমমা খুৎলাই খুদিংগী কম্পালশরি অমসুং ভলণ্টরী শাজেলশিংদা পোইন্ট ৮·৭৫ চাংচৎ ওইনা কংগদবনি। মসু নত্তবদি কনাগুম্বা লৈবাক অমত্তনা ওলিম্পীক য়াওবা য়াদে।

ওলিম্পীকা ডিস্ট্রাক্টিক কম্পীটিসন অসি সুমিং চহুক্কী চনো তৌই, অদুগা কম্পীটিসন অসিবু শরুক অহুংথোক্তা থাইদোকই।

অহানবা শরুক (কম্পীটিসন "১") —

অহানবা অমসুং নিনিচনবা সুমিং — কম্পুলসরী এক্সরসাইজগী
কম্পীটিসন তৌই।

হুমনিচনবা অমসুং মরিনিচনবা সুমিং — ভলন্টরি এক্সরসাইজগী
কম্পীটিসন তৌই।

কম্পীটিসন "১" দা চেম্পীওন ওইবা তিম থম্লি। কম্পীটিসন "২" দা য়াওগদবা থাইদগী কথা মীওই ৩৬ মুক থম্লি। কম্পীটিসন "৩" দা য়াওগদবা খুদলাই খুদিংমকী অমবা মীওই তরুক তরুকমক থম্লি।

অনিশুবা শরুক (কম্পীটিসন "২") —

মঙাসি চনবা সুমিং — খুদলাই খুদিংদা ভলন্টরি এক্সরসাইজ
ফজবা তৌবা মুপা ৩৬ মুপী ৩৬ অদু
অমুক কম্পীটিসন তৌই। ওল য়াওন্দ
তিম্নাই থম্লি।

ফিনাই অমবা কম্পীটিসন "১" দা কংথিবা কম্পুলসরি অমসুং ভলন্টরী পোইন্ট অনিগী চাংচৎ অদুবা কম্পীটিসন "২" দা কংবা পোইন্ট হাপচিনি অদুগা খুদলাই খুদিংমক্তা কথা ওল য়াওল ফিনাই থম্লোকপা ওই।

অহুমশুবা শরুক (কম্পীটিসন "৩") —

তরুক্তি চনবা থুমিং— থুদাই অহনবগী চেম্পীয়ন ওইবা তোঙান
তোঙানবা মীওই খরনা কম্পীটিসন তৌই।
কম্পীটিসন "১" দগী খনগৎলকপা থুদাই থুমিংগী
অকোনবা তরুক তরুক অদুগী কম্পীটিসন তৌই।

করাঙুবা জিবা টেঅমনা কম্পীটিসন "১"দা থুংলাই অমদা ফংলকপা পোইন্ট অদু তংথার লৌরগা কম্পীটিসন "৩"দা ফংবা পোইন্ট অদু হাপচিল্লগা থুংলাই অমগী চেম্পীয়ন ওইবা খনি।

জিম্নাষ্টিক্কী পোজিসন খনবা থাবেপ লৌবা য়াম্না লুই। থাবেপ থুমিংবক "কোদ অফ পোইন্ট' হায়বা খঙনবা নিয়ম লাইরিক অদুগী মতুংইন্না লৌই। জিম্নাষ্ট অমনা শাজেল অমা পাং থোকপদা শরুক অহুমদা মহাকপু নম্বর পী। শরুকশিং অদুদি Difficulty, combination অমসুং Execution নি। সেনিয়ার জর্জ অমগী মখাদা জর্জ মরীন নম্বর পি। নম্বর ময়াম ওইবা পীবা জর্জ অনিগী নম্বর চাংচৎ অদুনা জিম্নাষ্ট অমনা ফংগদবা নম্বর ওইগনি।

ইরোইবা

ওলিম্পীক গেমসতা পুনা অমসুং পুগী অনিমক্কী ইরোইবগী খৌরঙ পাংথোকই। ইরোইবনা পুখ্রি অদু মিটর ৫০ শাংবা, মিটর ২৬ পাকপা মিটর ১'৮ লুবা ওইগদবনি। ইরোইবা থুং-লমগী পুখ্রিগী ফকলাংদা ইরোইবা মীনা শদ্দুক্কন থোকলে

খংবগা মতেং তইনবগীদমক এলেকট্রোনিক তচ পেনেল (Elec-tronic touch panels) শাবশিন্নি। ইরোইবশা ফাইনল বিপ্লাক দৈ। কাখল থুদিংগী এলেকট্রিকী থুংলাই অসি শাবশিন্নি। কাখল অমমা মিটর ২·৫ শাকই। মৌঙি অশাংবা তিংথুনা কাখলশিং অচু থায়দোকই।

ইরোইবদা চিট, সেবিকাইবেল অমসুং কাইবেল তৌহনা অথোইবা মুপা ১গী থনি। চিট অমসুং সেবিকাইবেলদা থাইদগী ম্রাংবা ইরোইবা মী অদুনা কাইবেলদা কাখল থাইগী মরাইদা লোইহনগনি অদুগা থবা ম্রাংবা মতমশিং অদুনা মতাই মতাইদা লোইহনগনি। ইরোইবা ম্রাংবা মী অমমা অংহবদা পমবাখলা শোরবনি (লোংঠৈ কাপলিখৈদা চোংথরবনি) মথাক শাবথোকনি।

ইরোইবগী স্ট্রোক থায়বনি থুংলোই মরিদা তোঙান তোঙানবা কম্পীটিসন তৌই। মখোয় অদুনি— (১) ফ্রি স্টাইল, (২) বেক স্ট্রোক, (৩) ব্রেস স্ট্রোক অমসুং (৪) বতর ফ্লাইনি।

ফ্রি স্টাইল:— মসিদা ইরোইরিবা মী অদুনা লোইনিংবা মতংবা লোইবা মাই অমুক ম্রাংলোয়না থুং নাবা মাবা চোকপা অমসুং খোং কাওবা Crawl থায়না থুংনবা মুপা ইরোই অসি শিজিনৈ।

ব্রেক স্ট্রোক: কম্পীটিসন অসিদা ইরোইবা মী অদুনা লোংতাও শিজিনৈ।

ব্রেস স্ট্রোক:— থুং মনিংদা উশিং মনুংদা থবাক-মপাদা নাকল

নাবজদা হাইদোক্না হোংলি। মখোং অমসুং খুৎ বতর অমত্তদা কাওবা অমসুং চাৎপা য় য়াগনবনি।

বতর ফ্লাই :— কুবাক্না পাইবদা এশা থম্মগা ফুংলো মগী মতম অমত্তদা খুৎ অনিমক মাংলোমদা পুথংলকই অমসুং মাংলোমমগী ফুংলোবদা অমূক হোন্দবিহনা লোই।

মেদলে :— খুৎলোই মরি অসিমু পুনশিনবা লমজেলমু মেদলে রেস কৌই।

থূদম— মিটর ৪০০ গী মেদলে কিপা অমমা মথংশিংদা মিটর ১০০ গী ব্রেক ষ্ট্রোক, মিটর ১০০ গী ব্রেস স্ট্রোক, মিটর ১০০ গী বতর ফ্লাই অমসুং মিটর ১০০ গী ফ্রি ষ্টাইল লোইগনি।

ওলিম্পিক্তা য়াওবা থৌরমশিং :—

নুপাগী	নুপীগী
ফ্রি ষ্টাইল	**ফ্রি ষ্টাইল**
১। মিঃ ১০০	১। মিঃ ১০০
২। মিঃ ২০০	২। মিঃ ২০০
৩। মিঃ ৪০০	৩। মিঃ ৪০০
৪। মিঃ ১৫০০	৪। মিঃ ৮০০
বেক ষ্ট্রোক	**বেক ষ্ট্রোক**
৫। মিঃ ১০০	৫। মিঃ ১০০
৬। মিঃ ২০০	৬। মিঃ ২০০

নুপাগী	নুপীগী
ব্রেস ষ্ট্রোক	ব্রেস ষ্ট্রোক
৭। মিঃ ১০০	৭। মিঃ ১০০
৮। মিঃ ২০০	৮। মিঃ ২০০
বতর ফ্লাই	বতর ফ্লাই
৯। মিঃ ১০০	৯। মিঃ ১০০
১০। মিঃ ২০০	১০। মিঃ ২০০
মেদলে	মেদলে
১১। মিঃ ৪০০	১১। মিঃ ৪০০
ফ্রি স্তাইল রেলে	মেদলে রেলে
১২। মিঃ ৪×২০০	১২। মিঃ ৪×১০০
মেদলে রেলে	ফ্রি স্তাইল রেলে
১৩। মিঃ ৪×১০০	১৩। মিঃ ৪×১০০

হিয়াং তান্নবা

ওলিম্পিক্কা খেন্নবা হি মথল অহুমনী হিয়াং তানৈ। হি মথল অহুমনী হিয়াং অসিদা খোঙ্গা খেন্নবা থৌরম কয়াম্নুম পাংথোকই। মখোয়শিং— (১) কেনোইং, (২) রোবিইং অমসুং (৩) য়োচিং (Canoeing, Rowing, Yatching) নি।

কেনোইংদি হি মচা, মী কয়কময়ক. কুপহনবা-নৌ মতোন পাকপনা হোনবা হিয়াংনি। মোইংমা চুমগী হি ময়াইদা লাওনা কোথোকপা শিজিন্নৈ। মসিমু মৌনা হোন্নি। মোচিংথক্তি নৌ শিজিন্নদে, হিগী মথক্তা মচৈ মুংথক্লুনা কি বাংনা থংগৎলি, হি মপান্দা থৌমি পাম্লুনা হকচাংনা ঈশিংলোমদা লিংথোক্লুনা হি অহু থৌমদা অমম্ভুং ময়াই চুমদা মতেং পাংই। মহাক্তগী মাপীভি থাম্না থংনৈ। মুংশিংকী মতেংনা হি অহু চংলি।

<u>কেনোইং</u> ।— কেনোইংদ মথদ অমি থোকই। মচুদি— কায়াক অমম্ভুং কনাডিয়ানদি। কয়াকদি হি হোন্নিবা মী অচুগী নৌ অহু মতোন্, অনিমক্তা. পাকই অমম্ভুং ময়াইদা পুং পায়কপ পীকশিন্নি। ময়ম অসিনা হিয়াং তান্নবা মতমদা মহাক্না মেৎ-লোমদা মেৎকী নৌ মপাক অচুনা ওইরোমদা ওইগী নৌ মপাক অচুনা অমুক অমুক হোনগদবনি।

<u>কনাডিয়ানদি</u> হি হোনব মীপা অচুগী নৌ অচুগী মপাক অহু নাকদ থমদা পান্নি, ময়ম অসিনা নৌ মপাক অচুনা মাইকৈ অনিমক্তা ওইরোমদ অমুক মেৎলে মদা অমুক শিজিন-নগদবনি।

কম্পীটিতরশিং অহু "ফিট" ওইরপা অকবা মথৈ লেমী কাইনেল অমম্ভুং কাইনেলগীদমক্তা থমগৎলি। হিটক্তা পোয়রম্ মতম য়াম্না কক্তবদি মথংগী য়াউন্দ অমুক য়াওনবগী থমোংচাবা পী। মসিমু 'Kopochago' হায়না থ নৈ।

কেনোইংগী খোৎনবিং :—

নিপা

কায়াক

অপাংবা	হিংহোনবা মশিং
মি: ৫০০	অমা (K 1)
মি: ১০০০	অমা (K-1)
মি: ৫০০	অনি (K 2)
মি: ১০০০	অনি (K-2)
মি: ১০০০	মরি (K-4)

কনাডিয়ান

অপাংবা	হিংহোনবা মশিং
মি: ৫০০	অমা (C-1)
মি: ১০০০	অমা (C-1)
মি: ৫০০	অনি (C-2)
মি: ১০০০	অনি (C-2)

নুপী :— **কায়াক**

অপাংবা	হিংহোনবা মশিং
মি: ৫০০	অমা (K-1)
মি: ৫০০	অনি (K-2)

রোইং (Rowing) : – হিংহোনবদা নুপা অমসুং নুপী অনি-মকী খোৎনব য়াওই। নুপাগীদা হিরব ৮ (নিপাল) নুপীগীদা হিরব ৬ (তরুক) নি। নুপীগী খোৎনবি ১৯৭৬ তগী য়াওবা হৌখি। হিংহোনবগী শিজিন্নবা বাহৈ খরা লৈ মধুদি হিরবাকপু Bow, হিরাওবু Stern, হিনাও শাববু Cox, হিরবাক্তা লৈববু Bowman হায়না কৌই। হিনাও শাবগী মায়কৈদি য়াম্না চাওই, হি মপাই চুপা অমসুং তান লাইনা মকাক্তা হিববু চোলহনবা অমসুং "বোট" লাওবনা মকোক মখোনি।

হি খোনবগী অরাপ্পদি মিটর ২০০০ মরুপা রাইস অমগা পজ্জ ৪২৭ নি ; হোনবগা মতম চংবগী রেকোর্ডতি ওলিম্পিক খুদিংগী ঔনিংগী কিতব থোমবগী মতুং ইন্না থে'ম।

মুপাগী থৌরমশিং :—

১। নাইতোম হোনবা—Single sculls—হিহোনবা অমা, মী অমি,

২। হিহোনবা অনি—Double sculls—হিহোনবা অনি, মী অনি,

৩। হিনাওশাবা য়াওদবা, জুরা—Coxless pair—হিহোনবা অনি, হিগী মাকদ অমিদা মী অমম, হিনাওশাবা য়াওদবা,

৪। হিনাওশাবা য়াওবা জুরা—Coxed pairs—হিহোনবা অনি, হিনাওশাবা অমা,

৫। হিহোনবা মরি, হিনাওশাবা য়াওদবা—Coxless four—হিহোনবা মরি, মী অমমম পায়বা, হিনাওশাবা য়াওদে,

৬। হিহোনবা মরি, হিনাওশাবা য়াওবা—Coxed four—হিহোনবা মরি, মী অমমম পায়বা, হিনাওশাবা অমা,

৭। হিহোনবা মরি, হিনাওশাবা য়াওদবা—Coxless quadruple sculls—হিহোনবা মরি, মী অনি অনি পায়বা,

৮। নিপান—Bight—হিহোনবা নিপান; মী অমমম; হিনাওশাবা অমা,

<u>মুশীগী খোংজেল :—</u>

১। নাইকোথ হোমবা—Single sculls—হিংগৈনবা অমা, নৌ অনি;

২। হিংগোনবা অনি—Double sculls—হিংগোনবা অনি, নৌ অমমম;

৩। হিংগোনবা অনি, হিনাওশাবা য়াওবা—Coxless pairs—হিংগোনবা অনি, হিনাওশাবা য়াওবা;

৪। হিংগোনবী মরি, হিনাওশাবা য়াওবা—Coxed four—হিংগোনবী মরি, হিনাওশাবা য়াওবা, নৌ অমমম পায়ব;

৫। হিংগোনবী মরি, হিনাওশাবা য়াওবা—Coxed quadruple sculls—হিংগোনবী মরি, হিনাওশাবা অমা, মী অমমা নৌ অনি অনি পায়বা।

<u>য়োচিং (Yochting)</u> :— মসি ফিগী পালদা মুংশিং য়৻হন্দুনা নৌ য়াওদনা হোনবা ফিগী লমচৎনী। স্পোর্ট অসিগী খেলবা ইন্টরনেসনেল ক্লাস তরুক খোংদা থাইদোকই। ক্লাস খুদিংগী লমজেল তরেৎ তরেৎ তোগনি। খাইদগী য়াংবা অমুনা থোই। লমজেল তরেৎলক্তা খাইদগী অহেনবা লমজেল তরুকী কল অমু লোই। পোইন্ট খাইদগী য়াম্বদা কংবা অমুনা অখোইব ওইগনি।

হি অমু য়াংবা চেনবা অমমুং মরাই চুমদা মতেং ওইনবা অমদি খনশেগা পুজাইনবা হিদা কিশনবা খোঙি অমা পাইদুনা হিরাম্দা লেপ্তুনা মজগা কয়হনা হি খোংবা মতেং পাংবা মীবু

ক্লাশশিং হায়না থংলৈ। অনিশুবা মথংগী হিগী শনফেম্দা—

১। সোলিং ক্লাস—Soling class—মসিদা অথৌবা মী ৩ লৈ। ১৯৭২ দা ওলিম্পিককী য়াওবা হৌখি।

২। টেম্পেস্ট ক্লাস—Tempest class—অথৌবা মী অনি চংই। অনিগী মধুংবা অমনি ক্লাশিজিনী।

৩। ফ্লাইং ডচ ক্লাস—Flying dutch class—অথৌবা অনি মথোইগী মরক্তা অমনা অ শীজিনি।

৪। ৪৭০ ক্লাস—470 class—অথৌবা অনি, অনিগী মরক্তা অমনা ক্লাশীজিনি।

৫। ফীন ক্লাস—Finn class—অথৌবা অমা খক্তং দরকার ওই।

৬। তোরান্দো ক্লাস—Torando class—অথৌবা অনি চংই।

পোইন্টতী মথাগী অতুম্বা শীগনি :—

১শু—০ ; ২শুবা—৩ ; ৩শুবা—৫.৭ ; ৪শুবা—৮ ; ৫শুবা—১০ ; ৬শুবা—১১.৭ ; ৭শুবা—১৩ ; ৮শুবা—১৪ ; ৯শুবা—১৫।

নোংমৈ কাপ্পা তান্নবা

ওলিম্পিকী নোংমৈকাপ্পা ফাবরকীদমক লৌরম তরেৎ লৈ। মথোই অসুসি— (১) ফ্রি পিস্তোল, (২) স্মোল বোর রাইফল (উপা হিল্লগা কাপ্পা) (৩) স্মোল বোর রাইফল (ফিভম অমমদা)

(৪) রেপিড ফায়ার পিস্তোল, (৫) ৰনিং গেম তারগেত (৬) ওলিম্পিক ট্রেপ মত্রগা ট্রেপ সুতিং (৭) স্কিত সুতিংনি।

১। <u>ফ্রি পিস্তোল (Free pistol)</u> :— সেন্টিমিটর ৫০ গী ডায়মিটর ওইবা মচুগী মঙুংদা রিং মচা তরা য়েকপা তারগেত অমদা মিটর ৫০ দগী হরু হুৎনা কাপকদবনি। হরু ৬০ অমু সেরিজ তরুক্তা কাপকদবনি, মতমদি পুং ২ মিঃ ৩০ গী মনুংদা লোইগদবনি। মখোয় ফংব অমমুং তারগেত্তি তেন কাপ্পগা চপ মাটে। লোংবৈ হরু ১৫ য়েম্ব মশাগী চাংবং ওইনা কম্পীটিটরশিংনা কাপচব য়াই, হরু ১৫ অমুগী পোইন্টতি লৌরোই। মহুক (Sighting) কৌই।

২। <u>স্মোল বোর রাইফলস (Small bore rifles)</u> :— কম্পীটিটরশিংনা মিটর ৫০ দা লৈবা তারগেত্তা পুং অনিগী মনুংদা হরু ৬০ কাপই। তারগেত অমু মিলিমিটর ১৬২, ৪ কোইবা রিংনি। মসিগী মনুংদা রিং মচা মাপল য়েকই। "বুল"দি মিমি ১১২৪ দা কোইশিল্লি। মসিদা সাইতিং ১৫ য়াই। কাপ্পগী ফীভমদি তপ্পা হিপ্পনি।

৩। <u>স্মোল বোর রাইফলস (Small boro riflos ফিভম অহুমদা লৈরগা কাপ্পা)</u> :— লেপ্পগী ফিভম, কপগী ফিভম অমসুং হিপ্পগী ফিভমদা লৈরগা লোংবৈ কাপকনি। তারগেতকী অরাপ্পদি মিটর ৫০ নি। মী অমনা ফিভম অমদা হরু ৪০ কাপকনি।

মক ১০ থাক্লগী গ্রুপ মরি লৈগনি। ফিজম অমদা শাইথিং ৬০ য়াই।

৪। রেপিড ফায়ার পিস্তোল (Repid fire pistol) :—

পিস্তোল মক হৈমফু য়াম্বা খুনা মিটর ২৫ থাম্লা মকথদা কাপই। তারগেতকী মওংদি তাঙ্গী মতোল থাম্ভি মচুদা অকোইবা রিং তরা য়েকই। তারগেতশিং অসু তোঙান তোঙানবা মফমশিংদা কাপ-লিবা মী অমুদা সেচিম' সেকেণ্ড অমগী মতম খোকপগী অথখতং উংলি। মী অমনা গ্রুপ মতা খোক্লা কাপই। গ্রুপ খুদিংগী "তারগেত" অমমম লৈ।

৫। রনিং গেম তারগেত (*Running game target*) :—

মিটর ১০ লাওনা কাংপা মফম অমদা শওম অচেনবগী মওংদা তারগেত অমা থমগনি। তারগেত অসুদা রিং ৮০ য়েকই। মিটর ১০ লাওনা কাপ্তোকপা মফম অমুদা তারগেত (শওম) অসু চাং অমদা চেনহনগনি হায়বদি খুতরগিং অমুদা সেকেণ্ড ৫ উইনগনি। খুতয়না মক ১০ গী সেরিজ অহুমদাক (৩×১০) কাপকদবনি।

সেরিজ ৩×১০ না "তারগেত" অসু য়াম্না য়াংনা চেনহল্লগা কাপকনি। য়াংবদি তারগেত অসু সেকেণ্ড ২½ দা মিটর ১০ অসু চেনহনগদবনি। শাইথিং অনি অনি কংই।

৬। ওলিম্পিক ট্রেঞ্চ নত্রগা ট্রেপ শুটিং (Olympic trench or Trap shooting) :— কম্পীটিটরশিংনা লৈতাম্না খাব

পুথম মঙং মাখবা মথক্তা পাইখংহনবা "তারগেত" অমগা নোংথৈ কাপই। পুথম মঙং খাৎখা পোৎ অসিগু "Bird" উচেক হায়ণা খংঙৈ। তারগেতশিং অসি ফিটর ৯৮ [illegible] অকয়বগী থেরা থেরবা মাইকৈশিংদা নোংথৈ কাপ্পশিংগী "কাম্প" মখুং ঈমা খারোয়বকই (লংখোয়বকই)। সুতর খুদিংমা উচেক ২০০ কাপই। নিপা অমনা উচেক অমখু মচেৎ মচেৎ তানা থুগাইরবদি হিত অমা হায়না মরূপা Dead targot হায়বা খংঙৈ। সুতর খুদিংমা ফিটর ২০ লাপ্নবা লৈবা নোংথৈ কাপকপ মতাংদগী নোংথৈ কাপই।

৭.। স্কীট সুটিং (Skeet shooting) :— লৈতাম্না (লৈখোম্না) মাখা পুথম মঙং মাখবা মথক্ত পাইখংবা "তারগেত"শিংদা নোংথৈ কাপই। নোংথৈ কাপ্পা মীনা লৈফম অমগু সেমি সার্কল মঙংদি; সেমি সার্কলগী মচিন অমমখক্তা অরাংবা য়ুম অমগা অনেম্বা য়ুম অমগা লৈ। য়ুম অমি অসিদগী উচেক অমত্রু থাদোয়বই। উচেকশিং অমত্রু য়ুম অমমমদগী তোঙান তোঙান থাদোকপন্না য়াওই মরূপা য়ুম অনিদগী মতম অমত্তদা পুনপ থাদোয়কপন্না য়াই। সেমি সর্কল অমুদা নোংথৈ কাপকপ নিপাল লৈ। মী অমনা নোংথৈ কাপকম নিপালংক শিজিন্নবা য়াই। সুতর অমনা মরু ২০০ কাপই, 'তারগেত' ষ। থুগাইবদা 'ফিট' অমা কংই।

একাগাড়ি লমজেল

সাইকল খোংবগী খোরম অসি তেক্তা অমমতুং শরক্তা পাংখোকই। খোরম অসিমা মিয়ম তরুক পাংখোকই মখুদি — (১) মিটর ১০০০ গী টাইম ত্রায়েল, (২) মতেক্তা চৌজিনবা, (৩) মিটর ৪০০ গী অমমা অমবু ফংনবা তান্নবা (৪) মিটর ৪০০ গী টিম অমবু ফংনবা তান্নবা, (৫) কিলোমিটর ১০০ গী শরক্তা লমজেল তান্নবা (৬) কিলোমিটর ১০০ গী টিমগী শরক্তা লমজেল তান্নবনি। (কিলোমিটর ১০০ গী মী অমমমতগী অমমতুং টিমগী খোরমদি পুম্না তৌই। টিমগী খোরমদা ফর্ষ্ট তাব, পুম্না অতুমা অমমমতা তান্নবমতু ফার্ষ্ট পোজিসন ওইহনৌ।)

১। মিটর ১০০০ গী টাইম ট্রায়েল (1000 mtr. Time trial)

মসিদি মতম অচৌবা য়েংদুনা অখোইবা খনি। কম্পীটিটরশিংনা অমমমতা ওইনা সাইকল খোংহনগনি, মতুংদা মখোই অমমমতগী ওইনা মতম তোঙান তোঙানা লৌই। মমম অদু খুদোং চান-নগীদমক কম্পীটিটরশিং অদু মতম কাম কান্না অমগী মতুংদা অমা লমজেল থাগনি। থাইদগী মতম চংদনা (অত্তেনবা মতমদা) খুংলবা মিপা অদুনা অখোইবা ওইগনি।

২। অমমমতগী ওইবা লমজেল মতেক (Individual sprint)

সাইকল খোংবা অসি মরূপা অহম তেকী অকোইবা মহুসক

থৌরগনি অহুবু অহোইবগী মিটর ২০০ গী মতমদা থৌগনি। মতম অহুমা অহোইবগী মিটর ২০০ দা থাইদগী য়াংবা থৌবা অহুমা দ-কেদ অহু থোই। অচাউবা য়াউদগী খুদকোই অহুদি অহোইবা মিটর ২০০ গী থৌগদা কিত্তদ চেংবা অমখুং থৌবা মুত্তাইবনি। মসি হিটকী মওংণা চৎলি।

৩। মিটর ৪০০ গী অমমা অমত্তু কংনবা ত'মবা / 400 mtr. individual persu t): - সাইকল থৌবা হুপা অনি থেকী নাকল অমথমগী থৌবা হোৎনদুনা অমমা অমবু কংনবা তাউই। অমণা অমবু কংনথম্বদি মতম য়াম্না থুনা থৌগা হুপা অহুমা থোইগনি। মসি থোক অঙতত বেসমদা থোই।

৪। মিটর ৪০০ গী টিম অমগা অমগা কংনবা তামবা ' 400 mtr. team persuit) :— মী মরিন টিম অমা শাই। মসিদু টিম অমনা টিম অমবু কংনবা তাম্বনি অহুমা মথোইদু থেক্তি মা-য়োক্নবা মতাই অমি মগী থৌবা থোগনি। টিম অমগী অচাউবা সাইকল থৌবা অহুমগী থৌগী মতম্বা অথোইবা খল্লি। মখি-ত্তবা অথৌবা অহুদি (পোইন্ট) মখিং থাদরে।

৫। কিলোমিটর ১০০ শরুক্কা থৌনবা (Individual road race 100 Km):— মসিদি হান্না মকদ-লেপথোক্লগা শরুক্কা থৌগদবনি। থৌগদবা অশাংবদি মাইল ৬২.১৩ নত্রগা কিমি: ১০০ নি। শম্ভুংকম হান্না লাম্হোকপা নিপা অহুমা লমজেদ থৌইবা ওইগনি।

৬। কিমি: ১০০ টিমগী লমকা খোৎনবা (Team road race 100 Km.) :— খোৎনব অসিদা টিম অমগী মী মরি য়াওই। টিম টিমগী খুদাইদগী য়াংবা মুপা অদুমা খোৎনা মতম অমু লৌরগা লকোক মথং লেপকনি। অনিশুবা মাইল ৬২.১৩ নত্রগা কিমি/ ১০০ কি। মী অমমমগী অমসুং টিমগী টাইটলশিং অসিগী লমজেল অমখক্তনা লেপ্পা ওমই। মরম্বি টিমগী লমজেলদা অকানবা থুংলবা মুপা অদুনা মী অমতগী (Individual) চেম্পীয়ন ওইগনি।

থাং হাইনবা

থাং হাইনবদা তোঙান তোঙানবা মথলগী খুৎলায় অহুম শীজিন্নি। মখোয় অদুদি— কোইল, ইপী অমসুং সেবরনি। খুৎলায় খুদিংগী কম্পীটিসন তোঙান তোঙানবা লৈ। ওলিম্পিকতা মুপাগীদি খুৎলায় অহুমখক্ত কম্পীটিসন তৌই। মুপীগীদি কোইলদখক তৌই। মুপা মুপী অনিমক্তা মশা মশাগী (Individual) মী অমমমগী কম্পীটিসন অমসুং টিমগী কম্পীটিসন লৈ। খুৎলায় খুদিংগী তোঙান তোঙানবা হকচাংগী শকতা থাংবা ফিমগদবা অমসুং য়ানগদবা মফম তোঙানা লৈ। মুপাগীনা মিনিট তরুক তরুক থাং হাইগনি, মুপীগীনা মিনিট মঙা মঙা হাইগনি। মসিবু "বাওত" হায়না কৌই। মুপাগীদি হিট মঙা কংখিবা বাওত "বাওত" অসি মখুম চৎলি। মুপীগীনা

হিট মরি কংগদবনি। মতম লোইরগ "বাওন্ড" অদু লেপকদি অমসুং মপিং লেম্না কংবা থাং থাইবা সুপা অদুনা পাঙথোক্লগনি।

কোইল :— মসি অয়াংবা থিরনবা ময়া মরি পানবা খুৎলায়নি। মসি সুপা সুপী অনিমক্ত শীজিন্নৈ। কোইল থংহাইদবি মনাংদনা হকচাংগী শরুক অমসুং মকুংদনা খাংগীনি মথক্তা ঐনবা হকচাংগী শরুক্তা থিনগদবনি। মাইথুংদ, পাম্বোমদা অমসুং খোংদা থিনবা য়াদে।

সেবর :— মসি ইয়াং য়াংবা মরমনবা অমসুং থিরনগা মমা পংবা খুৎলায়নি। খবংগী মথক্তা ঐনবা হকচাংগী শরুক পুম্নমক্তা য়াম্বা অমসুং থিনবদা পোইন্ট ফংই।

ইপী : মসিদি অকন্বা মমু অদুম পানবা মীওোন্দা থিরবা খুৎলায়নি। হকচাংগী শরুক অমদা হেক্তা থিনব য়াই।

থাং থাই-ফমু Pisto হায়না কৌই। Pisto অমদা সেন্টিমিটর ১৮০ দগী ২০০ ফাওবা পাকই। অদুগা অশাংবদি খুৎলায় খুদিংগী খেন্নৈ। কোইলদা মিটর ৯৪, ইপীদা মিটর ১৮ অমসুং সেবরদ মিটর ২৪ শাংবা Pisto শা তৌগনি।

মিনিট তরুক তরুক্তা "বাওন্ড" অমা শাই। সুপীগীদা "বাওন্ড" অমদা মিনিট মঙা-নি শাই। (পোইন্ট মঙা) হিট মঙা ফংজিন্না কাওবা বাওন্ড অদু চংগনি। মতম শুরবা মতমদা বাওন্ড অদু লোইগনি. অদুগা খ্বাইদগী য়াম্না পোইন্ট কাবা সুপা মরুগা সুপী অদুনা অপোইবা ওইগনি।

"বাউত" হৌবদা মরূপা ফিট অমা কংবদা থাং হাইনবিবা অনিমক্না ময়াই থংব লৈতদ্রবী ফিট্টব অমি অমি চৎথোক্নপা লৈগদবনি। থাং হাইনরিবদা মথোক অমিগী মীয়ক্না অমমা বাপিংগী লৈই অদু লেৎলবদি জর্জনা বাউত অদু লেপচক্পা লেৎলিব মপা অদুগা বারিং অমা পীগনি। বারিং কংলবা মতুংদা থক্কা লৈই অদু মথোং অমিনা লানশিনবদি লানশিন-লিবা মপা অদুগী মাথোক্ক মতোম্বা মপ অদুগা 'ফিট' অমা ফংগনি। জর্জনা "On Guard" হায়রগা 'বাউত" অমা হৌগনি। থাং হাইনবা হেক হৌবদা "Play" হায়ন খংনগনি।

কোইল অমসুং সেবরদা পোইন্ট মাপ্পরবদি মতম কুইনা অমি অদুগী মরক্না অমমা ফিট অমা ফংদ্রবা ফাওবা চথগনি। ইপীদা মথোয় অনিমক চপ মাপ্পনবদি মথোয় অনিমক হাইথিরে হায়না লৌই।

ইপী অমসুং কোইলদা ইলেকত্রিকী মতেং শীজিন্নই। থাং হাইনবীবা মপা অদু খাত্তনা শাবা ইলেকত্রিক থাজিনব ব্রায়ার পামবা জেকেট অমা শীজিন্নৈ। মফম অদুদা অতোপ্পা অমনা থাংনা হেক থিনখিবদা অমসু- মানখিবদা মৈ অমা ভাঙ্গকই। কোইল অমসুং সেবরদা অনিমক হৈবজিন্না অমুক্তম থাংন, থিনবা মাপে মসি ইলেকত্রিকী মতেংনা থ.ব. ঙম্মী।

মসি অমমগী কম্পীটিসনদা পুল সিসটেমদা হৌই। মচুদি "পুল" থুনিংদা মশিং য়াম্না থে ইবা মীশিং অদু থাগৎনগা চুত্তোমা পুলদগী কারকপা মীশিংগা মমুক থেংনৈ অদুদগী



ৱার্নিংগী লাইন (Warning line)

অখোইবা অহুমা চেম্পীয়ন ওইরে। চিংমীনদি অহানবা খুন্দ লিসটৈখবা চহৈ মইবদি অপোকপা মীশিং অহু লৈরেহৌই।

অরচরি (তেন কাপ্পা)

ইং ১৯৭২ গী ম্যুনিকতা তৌখিবা ওলিম্পিক গেমসতগী তেন কাপ্পা য়াওবা হৌরে। , ইং ১৯৭২ গী মমাংদা তৌখিবা ওলিম্পিক খরদদি তেন কাপ্পবগী কম্পীটিসন অসি য়াওরমই। খুদম ওইনা ইং ১৯০০, ১৯০৪, ১৯০৮ অমসুং ১৯২০ দা তেন কাপ্পবগী থৌরম অসি য়াওরম্মী অদুবু মখোল্লা তৌরবগী মওংগা হৌজিক ইং ১৯৭২ দগী অমুক হন্না পাংথোক্লিবা থৌরম অসিগা য়ন্না থেরে।

ওলিম্পিকতা নুপা অমসুং নুপীগী থৌরম অনিমক পাংথোকই। কম্পীটিসন অসি রাউন্দ অনিদা পাংথোকই। নুপাগীনা অহানবা রাউন্দা মিটর ৯০, ৭০, ৫০ অমসুং ৩০ লাপ্পা মফমদগী তেন কাপহনগনি। হায়রিবা অরাপ্পশিং অসিগী অরাপ্পা মফম অমদগী তেনচৈ ৩৬ কাপকনি; অদুনা মফম মরিদগী তেনচৈ ৪ × ৩৬ = ১৪৪ কাপকনি।

খুদম ওইনা বি: ৯০ মগী তেন ৩৬, বি/ ৭০ মগী তেন ৩৬, বি: ৫০ মগী তেন ৩৬, বি: ৩০ মগী তেন ৩৬ কাপকদি। রাউন্দ অমদা খ্বায়দগী য়াম্বা পোইন্ট ১৪৪০ নি।

অনিশুবা রাউন্দসু অমানবগীচুপা চপ মাদৈ। মরম অসিনা রাউন্দ অনিদা খ্বায়দগী য়াম্বা মশিংদি ১৪৪০×২=২৮৮০ ওই।

অহুম্বা খুদমগী চাংদমবা মওংসু চপ মাদৈ। অহুমকপু অরাপ্পদি বি: ৭০, ৬০, ৫০ অমসুং ৩০ নি। খুদমগীসু পোইন্ট মশিং ২৮৮০ না ইরাব য়ামই। সেন্টিমিটর ১২০ পাক্না কোয়বা "তারগেট" অমদা তেকৈশিং অমু হুংহনবা কাপকদবনি। তারগেট অমুদা মচু মেন্নবা রিং (অকোয়বা) মঙাথক য়েকই। রিং খুদিংগী মপান থংবা (Outer) অমসুং মনুংথংবা (Inner) থাইদোকই। মথোয়শিং অমুদি মথংশিংদা অঙৌবা রিংগী মপান থংবা—মনুং থংবা; অমুবা রিংগী মপান থংবা—মনুং থংবা; হিগোকী মপান থংবা—মনুং থংবা; অঙাংবা রিংগী মপান থংবা—মনুং থংবা; মনা মচু রিংগী মপান থংবা—মনুং থংবা অসিনি।

ঐখোয়না থঙপদবা অমনা অঙৌবগী মপান থংবা শরক্তা পাননা পোইন্ট অমা ফংই, মনুং থংবা শরক্তা পানগনা পোইন্ট অনি ফংই। অদুম্বা মনা মচুগী মনুং থংবা শরক্তা পানবদা পোইন্ট তরা ফংই। কপিশুবদা তেকৈ অমুনা মচু অনিগী তাইনংফমদা য়ুংশবদি মরক্তগী মনুং থংবা—মপান থংবা অনিগী তাইনকপবা য়ুংশুরবদি মথক্থ থরা হেনগৎপা মাইকৈগী (শরকী) পোইন্ট অমু ফংগনি।

ঈশিংদা চোংথবা

ওলিম্পিক্ত ঈশিংদা চোংথবগী খোৱাম অনি য়াওই। মখোয় অচুপ্পি প্লেট ফোর্ম দাইভিং অমসুং স্প্রিং বোর্ড দাইভিংনি। মিটর ১০ (ফুট ৩৩ ইঃ ৫) য়াংবা কাংথক অমদগী চোংথবদু প্লেট ফোর্ম দাইভিং হায়না থংদৈ। মিটর ৩ (ফুট ৯ ইঃ ১০) য়াংবা স্প্রিং পানবা কাংথক অমদগী চোংথবদু স্প্রিংবোর্ড দাইভিং কৌই। ওলিম্পিকতা নুপা অমসুং নুপী অনিমক্কী খোৱামশিং অসি পাংথোকই।

ঈশিংদা চোংথবা মতমদা চোংথবগী মওং অহুম শীজিনবা য়াই। মচুপি— (১) হকচাং চপ থিংনা ঈশিংদা চোংথবা (২) হকচাং চপ তিংদগা খুৎনা ঊপ্পা কোন্দুন "L" মওং হাইরপ শানা চোংথব, (৩) থবাক মপাল্দা খুট অনি শাগচিল্লগা খুৎনা পাইখিল্লগা চোংথবা; মখোয়বু Straight, Pike অমসুং Tuck হায়না মথ শিংনা থংদৈ।

অতোপ্পা চোংথবা মতমদা চোংথবিবা মী অহুম্না মাংওইনবা চোংথবা, তুংদগী চোংথবা অমসুং খুৎনা লাং য়ুংলগা চোংথবা য়াই। চোংথরকপদা ঈশিং তৌথিত্রৈদনা মন ওনব, লোংহুম, ঊপহুম, হকচাং চেপ্পা তৈনবী অসিনচিংবা অরুবা হকচাংগী হৈ-খিংবা কয়া পাংথোকপা য়াই। লোংহুম তৌরবদু, উপহুম

তৌরবদু হকচাং থিংনা চোংথবা হৈনবা কাংখুনা হকচাং থিংনা লোংহন অমম্বু: ঊপহন তৌগনি। "পাইক" খুাংবা কোনবা হৈনবা কাংখুনা খুাং কোম্বুনা লোংহন অমম্বু: ঊপহনচিংবা তৌগনি। খুৎ তপচিনবী কাংখুদু অমুম্না খুৎ তপচিনা পাং-থোকনি। চোংথরকপা মতমদা মন অনিমক ওনবা, হকচাং অনি অহনলক থরনচিংবা অরুবা পাকেন কয়ামকম পাংথোকৈ।

কম্পীটিসন তৌরিবৈদা মুপা অমনা নত্রগা মুপী অমনা মবাক মহাক্না চোংথগদবা মওংশিং অমু মহাক্না পাংথবা মতুং ইন্না মথং মথাও কায়দদা অশিন অয়াং তৌরিবা কাংখুদা আন-থহনি। মহাক্না চোংথগদবা অমু কয়াম য়াম্না অরুবা মওংদা চোংথগদবনো হায়বা অমুম্ তে অমু লানথৎপদা য়াওগনি। মসিমু Degree of Difficulty হায়না খংৈ। Degree of Difficulty গী পোইন্ট ইবা লাইরিক (Table) অমা লৈ। লাইরিক অমুগী মতুং ইন্না চোংথবদা অরু অরুবা মওংগী মতুং ইন্না পোইন্ট কংই। খুদম—

মুপা অমনা স্প্রিং বোর্ডতগী হকচাং চপথিংনা [খাংওইরনা চোংথবদা ঈশিং য়োত্রিতৈবা লোংহন অমুক তৌরবদি Degree of Difficulty ১·৮ নি। "পাইক"কী মওংদা 'চোংথরগা লোং-হন অমুক তৌবদা Degree of Difficulty ১·৭ নি অমমুং খুৎ তপচিনবগী মওংদা চোংথরগা লোংহন অমুক তৌবদা Degree of Difficulty ১;৭ নি। য়াম্না খুম লুবা চোংথবা মওংগী লেপ লেন্না Degree of Difficulty লৈ।

Compulsory হায়রূবা চোংথদবা মাফম [illegible] থবা থলিম্পিকী অশিন অমার্সিংগুবা চোংথবা য়াওরিবা মীওইশিং অমুদা হ'য়া থাংজোনবা এংহনখ্রে। মথং অমু থাইদনা য়াওরিবা মীওইশিং অমুনা চোংথগদবনি।

Compulsory লোইরবা মতুংদা মথাবা হৈজবা অহেনবা অচোম্বা মওংশিং উৎনবা কম্পীটিশন অমম্ থোই; মহুমু Voluntary হায়না থংবৈ। Voluntary গী চোংথবদা অকনবগী থাক অমু পুমা ১·২ য়োইদনবা য়াদে।

Federation International Aquatic না থমবা য়েকরি অমগী জর্জ ভরেৎবা অমদি পোইন্ট পীতুনা কার্ড, সেকেণ্ড অমমুং থাদ' থরি। নিপা অমনা চোংথবা মতমদা জর্জ ভরেৎনা মমনাই মথা মথাগী মত মতুং ইয়া পোইন্ট পী। পোইন্টদি ১০ থাওবগী মমুংদা পীগদবনি। পোইন্ট খ্বাইদগী হেন্না পীবা জর্জ'গী পোইন্ট অমমুং পোইন্ট খ্বাইদগী য়াবদনা পীবা জর্জ'গী পোইন্টপা লৌথোকখ্গা জর্জ' মতাগী নম্বর অমু তিনশিনগদবনি। তিনশিনবা ফল অমুদা মাবা চোংথবগী Degree of Difficulty গী পোইন্ট অমুনা পুরিগদনি। পুরিবা ফল অমুদা মতামা য়েন্নগা ভাবকপা ফল অমুদা অমুমা পুরিবগা চোংথরিবা নিপা অমুনা ফংগদবা পোইন্ট ওই।

খুদম :—

জর্জ ভরেৎকী নম্বর	পুল কংবা নম্বর X অকনবগী থাক (Degree of Difficulty)
৫, ৬, ৭, ৭, ৭, ৮, ৯ X X	৩৫ X ২'০০ = ৭০ + ৫ = ১৪

* অহুম্বা [illegible]গী অমরা কংবা নম্বর — ১৪ × ৩ = ৪২
থম্বাইদগী পোইন্ট য়াম্বা কংবা নিপা নত্রগা মুপীবু অথোইবনি হায়রা য়ুরাধনা থংহনি। অর্জন্তিংবা পোইন্ট পীবা মতমদা ঈশিংদা হকচাংবা চংবা মতমদা চপ মুংবা চংবা থোংজোন চুম্বভিংবা, কোম্বা মুংবা তাবদা কোকপুরি ভিংখোকপিবা খুৎ অরি অচুম্বা থাম ঈশিংদা চপভিংবা চংবা, চপভিংবা লেপ্তুম্বা ঈশিংদা তাবগদা খুৎ কোনব য়াদবা অসিগুম্বা বিরম কয়া মরক য়েংশিনি।

বাস্কেট বোল :—

অলিম্পিকতা মুপী মুপা অনিমক্কী বাস্কেটবোল কম্পিংতিশন য়াওই। মুপীশিংনা য়াওগু বোবীন বেসিসতা অমসুং মুপাশিংনা গ্রুপ বেসিসতা কম্পিতিশন তৌই। গ্রুপ অমদা থম্বাইদগী য়াম্বা পোইন্ট কংবা তিম (টৈবাক) অনি অদু সেমি ফাইনেল শাম্নগনি মতুংগী মতুংদদি নোক আউট বেসিসতা ফাইনেল শাম্নগনি।

গেমগী মতাম্বা চিম অমা শাই। মখোয়গী মরুং শিম্বা লেয়াব ৭ হেম্বা থমগনবনি। গেম অসি শাম্নবা হৌরবা মতুং মিনিট ২০ তৈরবা মিনিট মরা পোম্বাখনি। মতুংগী মতুংদা মিনিট ২০ অমুক শান্নহনগনি। য়েকম্নিবা থোন অদু Courtকী মথাইদা লংথংলগা শান্নবা হৌই, মসিবু জম্প বোল কৌই। গেম অসিদি

মাইয়োক্নবা টিমগী মিংদা বোল অমা থাক্তগী চংনবা হায়জিন-লগনি। শান্নরিবশিংনা মিং অমুদা হায়জিল্লুবা বোল অমা চংলবদি হায়জিল্লিবা টিম অমুনা পোইন্ট অমি ফংই অমসুং মসি খেলা বাসকেটবলগী মিং ৫'৮০ নগী লংবদা চংলবদি পোইন্ট অমত্তমক ফংগনি।

প্লেয়র অমনা অখুংদা বোল অমা পীখোক পীশিন তৌবা য়াই, অদুবা লংবা য়াই, অমসুং খঙইনা খোংদা কাওবা য়াদে। বোল য়াওদনা প্লেয়র-অমা চেনবা য়াই অমসুং বোলগা লোয়ননা চেল্লবদি Step ২ নগী চেনবা য়াদে। শান্নবগী নিয়ম য়ুনাইরবদি মি খেল অমা মায়োক্নবা টিমা ফংগনি।

শান্নরিবশিংনা প্লেয়র অমনা বোল অমা ফংলবাদ, বোল অমুবু মচাক অমসুং মহাক্কী টিমগী "In Contron " দা লৈরে হায়না খংনৈ। সেকেণ্ড ৩০ গী নিয়ম (Thirty Second Rule) গী মতুং ইন্না টিম অমনা বোল অমা হেক ফংবগা সেকেণ্ড ৩০ গী মনুদা শটপ চৎলবা য়োহৎনগদবনি। টিম অমনা মশাগী কোর্ত (Back Court) হায়রবদি মহাক্কী বাসকেট লৈরিবা কোর্তা চংখাইদা বোল হেক ফংবগা সেকেণ্ড ১০গী মনুংদা মহাক্কী মমাংগী কোর্ত লোমদা চংশিনগদবনি। সেকেণ্ড অহুমগী নিয়ম মতুং ইন্না কনাগুম্বা প্লেয়র অমনা মায়োক্নবা টিমগী অরোইবা লাইন্দা লৈবা চংবা য়াদবা মফমদা (Restricted area) সেকেণ্ড অহুমদগী হেন্না লৈবা ফংই (য়াদে)।

টিম অমনা হাপ অমাংদা অমসুং মতুংদা তাইম অউত অমি অনিরক লৌবা য়াই। তাইম অউত অদু টিম কোচনা হায়রক্লুবা

বিবিট অমা শাম্নবা লেপখ্রবনি। মসিদা টিমগী অহাবা লোশ্বাবা মাই অমত্তং যা তাম্নবা য়াই।

__হেক্কোক :—__

ইং লোক ১৯৭২ দা মুংনিকা তৌখিবা ওলিম্পিককী মুপাগী হেক্কোকংবু ওলিম্পিক্তা মাওবা তৌই। মসিগী মমাংদা ১৯৩৬ গী ওলিম্পিককদং (Out door) অউটদোরদা শাম্নবা কিলডা হেন্ড-বোলগী প্রোগ্রাম য়াওরম্মী। মহুম জর্মনীনা চেম্পিয়ন ওইরমই। মোন্ট্রিয়ল ১৯৭৬ কী ওলিম্পিককী মুপীগী হেন্ডবোলমু হৌরকখা চাপচিল্লে। মুপা অমত্তং মুপীগী হেন্ডবোল কম্পিতিসন অনিমক ইনডোরদা শাম্নখিদি হোলদু অচৌবা অমগী মথুংদা তৌই।

হেন্ডবোল শাম্নফম অদু মিটর ৪০ শাংই মিটর ২০ পাকই, শাম্নফমগী মতাই মতাইগী মরাইদা গোলপোস্ট অমমম লৈ। গোলপোস্টশিং অদু মিটর ৩ পাকই, অদুগা মথক্তা মি: ২ ওাংবা থাক্র অমা লৈ গোলপোস্টকী মাকল মাকল দগী মিটর তরুক তরুক হন্দোক্লগা "D" মওং য়াম্নবা সেমি: সর্কল অমা থগই। গোল চম্বগীদমক D সর্কল অসিগী মপাক্কী বোল অদু পোস্ট মথুংদা লংশিনগদবনি। হেন্ডবোল টিম অমদা প্লেয়র ১২ য়াওগনি। অদুগ খ যা মতমদা প্লেয়র ৭ খোঙনি মসি ফুটবোলগা চপ মাটনে অদুবু খোংগী মহুত্তা খুৎ অমদি অইত্ত অ'ত ওকচা'সী শকক থাং'য়। প্লেয়ার অমমা বোল পাইরগা খোংকাপ অহুমগী হেল্লা চম্বা য়াদে। খোং-কাপ অহুম চম্বা মা:চান্দ ওংবোকখিবা নুমগা লৈবাক্তা

(থোং তৌবা) খাদংগা মমুক ওকপা অমা তৌগদবনি। চেপ্পা খৌতোম্বা লংখোকফিবমু য়াই।

শান্নবগী মতমদা নুপাগীদমক মিনিট ৩০/৩০ গী শাম্বা হাপ (তথাই) অমমনি। নুপীগীদমক মিনিট ২৫/২৫ শাম্বা হাপ (তথাই) অমমনি। হাপ অনিগী মরক্তা মিনিট ১০ পোথাগনি।

ওলিম্পিকী টুর্নামেন্টতা ফুটবলগীদমক গ্রুপ মরি শেমগনি ;– গ্রুপগী কায়রকপা লৈবাক ২/২ মখং মরুওইবা গ্রুপ অনিদা য়াওহন্নবা ফাইনেল শান্নবা য়াইবগী ময়াম লৈবাক অনি খনগৎকনি।

<u>ভোলিবল :—</u>

ওলিম্পিকী ভোলিবল কম্পীটিসনদা নুপাগী টিম ১০ (তরা) অমসুং নুপীগী টিম ৮ য়ৌরগনি। ওলিম্পিক হৌরিবদগী ফাইনেল কাইং কম্পীটিসন তৌই। নুপা অমসুং নুপী অনিগী কম্পীটিসনদা গ্রুপ নিসক্তগী শাগনি। গ্রুপ অনিমক থাইদোকই ; মসিগী কায়রকপশিংনা সেমি ফাইনেল অমসুং ফাইনেল শান্নগনি। অপোইবনা পোইন্ট অনি অহুমগী অপোকপা পোইন্ট অমা কংই।

ইস্নোবগী খী ৬ (তরুক) না শাবা টিম অনিনা ভোলিবল শাগনি। নেট অসু মিটর ২.৪০/ফুঃ ৭'১" থাংই। নেট অসু শান্নবগী মরাইদা তিঙই। খল অসু লৈবাক তানিবমা শান্নবা শান্নগদবনি। টিম অমনা নেট শাঞ্জিনবদা খী অহুমগী খল অসু থোকপা য়াই।

বাহোমখ্যা চিংগী মেয়াম্বদা বল. অহ্ পাম্নবদী থপান্দা খোংথোকপিবা মত্রমগা লৈবাক্তা তাক্সিন্দা সেট বাংবা লাম্না খোক্ষা ওনম্নবদি অতোপ্পা চিপ্পা পোইন্ট ফংই। সারভিস তৌবদা খুৎনা খোংমুদবদি ; পাম্নবা মতমদদি থবাংগী মথক্তা লৈবা হুকচাংগী শরুক অমমা থোংবা য়াই। সারভিস তৌরিবা চিংদুনা পোইন্ট ফংই। সারভিস তৌরিবা চিপ্পা নিয়ম থুগাইয়বদি সারভিস অহু হোৎই। অদুগা সারভিস তৌগদৌরিবা চিম অদুনা পোইন্ট ফংবা য়াবে। শিংবদা থক্তদা সেট থম্বা শাইমে। চিং অমমা পোইন্ট অনি মত্রমগা হেন্না খেন্নদুনা পোইন্ট ১৫ (তরামঙা) হাপ্পা লৌরবদি সেট অমদি। মেয়াম খুদিংমক খোংচৈসন তৌদুনা শালি লাইনা সারভিস তৌই। মহৎশিনবা মেয়াম হাপ্পা য়াই ; সেটকী মথক্তা পোখাবা য়াই।

বোক্সিং :—

ইংলোক ১৯০৪ সেইন্ট লুইসতা তৌখিবা ওলিম্পিক গেমসতগী বোক্সিং হিয়বা য়াওদি। মিনিট ৩/৩ দা শাবা রাউন্ড ৩ দা বোক্সিং থিদৈ। রাউন্ড অনিগী মরক্তা মিনিট অমমম পোম্বা য়াই। হিকহিনা বোক্সিংগী অদুম অয়াক লেংই। পোইন্ট শীনা থর্দফিংনা খোইদা পোকপী য়াবেণ লৌই। খোইবা অমমুং পোকপী তাবেখো থবাগী নিয়মশিং অনিমা লৈমী।

(১) থোকপ অমমা খুবকী পেইন্টি থেংবা কত্রমা খোইদিবা (২) খিরবগী অলোয়া অমমা তোকপিদুনা খোইদিবা ; (৩)

হেনা য়াম্না থেংনদুনা থিকথিনা থিরগা অমা তোকখদুনা হেক্না হৌরবু থোইবগা; (৪) থোমর অথবা ডিস-কালিফিকেসন ওইখিদুনা থোইবা অমসুং (৫) থোমর অমনা অমদু থিনখদুনা সেকেণ্ড ১০ গী মথক্তা তুগ্রিবা মী অদু .হোৎনবা ঙমদবগী থোইবিগনি। মসিবু "নোক আউট" (Knock out) হায়বা খংদৈন।

ঐথোইবা ওলিম্পিকতা য়াম্না তোইনা থেংনবিবদি পোইণ্ট হেন্দুনা থোইবা অমসুং "নোক আউট"তা থোইবনি। অর্দ্ধ অমনা থোইগ্রিবা মুগা অদুদা পোইণ্ট ২০ পীবা ওই; অহানবা "রাউণ্ড" লোইবদা অর্দ্ধশিংনা থোঙ্গৎশিংগী অহেনবা থংবা অমী। খুদম ওইনা:— অর্দ্ধনা ২০—১৯ হায়না হায়রগ থেজিনবা য়াদবা মী অনিদা পোইণ্ট পী অদুগা ২০—১৬ হায়না অমা হেন্না তৈবা অমবা থোঙ্গর অনি থিরবদা পোইণ্ট পী।

খুঠংগী অক অবঁকা তৈবিবা হকচাংগী মথাংখংবা শরুক যাই অমসুং থবাক্রজিংবা শরুক্কা অমনা মোথনা থিজবদি পোইণ্ট কাংই। অদুবু খুথদা অমসুং অক্না থিজবদি পোইণ্ট মাংই। খুঃগী মথাদা থিজবদি থিরিবা মুগা অদু ডিস কালিফিকেসন ওইদুনা অতোপ্পা থিগা অদুনা থোইগনি।

থোক্সিং থিরজিবৈদা অনিগী মথক্তা খুদম, থম্না থিকখদুনা অতোপ্পা অদু তুদুনা সেকেণ্ড অমা কাওবা হৌদনদকবদি থিকথিনা "অমা" হায়না থিবা হৌগনি। অদুগা ২—৩—৪ হায়না সেকেণ্ড অমদম কাগ্রগা থিগনি। তুদুনা তৈবিবা থোমর

অতুনা মরম্তা হৌগৎলকপুবর ঙিকথিনা "নিপাল" তৌনা থিজিবা মতৌ অমুক খিরবা হৌবা য়াবে। অমুক ঙিকথিনা তৌবা তৌনা খিবা বাওবা হৌগৎলকপবদি চুরিবা থোময় অমু পাকল পোবে। খিরথিখৈবা অশোক-থপন তৌরবদি উম, ইলিং অমদি এক্সি-নেলিন লোমুনম ১/১০০০ দগী হেন্না থোক্না য়াবে।

ফুট ২০ মক্রণা থিটর ৬·০৯৬ দা মরাক মতুং মামবা (স্কুায় কইবা) মকম অমদা থৌজিনা মাইকৈ থরিদা খাজিন্দুনা বোক্সিং থিখৈ। বাংলা লেমনা থৌদি অহুমা থিমকম অহুম মাইকৈ মরিদা খাজিজি। নৈনাই অমুদি ডম্বুরগুবা লোৎ থনা থাই। অলিম্পিকা বোক্সিং থিমবু ডাক-লেমবগীমক থেকদি অমা, ভর্জ অহুম অময়ুং মতম হেংববা মী অমা পুম্না মী মচা ময়কায় ওই। থিমথিবা মী অহুগী ওজা অমসুম কি-তাল লেৎলপা মিং মনাক নৈবা য়াই।

খিরগৎলোবা চুমিবা অরুম্বা ওবগদবনি। অরুবা ওবা মতমগী বোক্সিং থিমবগী কিলোদ লেৎলপা মক্রণ কি অমবা থাওবনা ওবা য়াই। - বোক্সিং পুংগী মতুং ইমা থকক ১১ লোক- খাইদোকই॥

মখক	অরুবা কিঃগ্রাঃ	মখক	অরুবা কিঃগ্রাঃ
১। লাইট ফ্লাই বেট	— ৪৮	৩। বেন্টাম বেট	— ৫৪
২। ফ্লাই বেট	— ৫১	৪। ফিদর বেট	— ৫৭

মখল	অরুবা কি:গ্রা:	মখল	অরুবা কি:গ্রা:
৫। লাইট বেট	৬০	৯। মিদল বেট	—৭৫
৬। লাইট বলটর বেট	৬৩.৫	১০। লাইট হেভী বেট	—৮১
৭। বলটর বেট	৬৭	১১। হেভী বেট	—৮১
৮। লাইট মিদল বেট	—৭১		

শগোলগী খোরম
(The Equestrian Events)

ওলিম্পিক্সতা শগোলগী খোরম অহুম থাওই, মখোইছুদি (১) ড্রেসেজ (২) সা-জম্পীং অমসুং (৩) পুখিৎ হৌরিবী খোরমশিংনি। মসিদা টিম অমসুং মমাইগী কম্পীটিসন তৌই।

১। ড্রেসেজ

ড্রেসেজ হায়বসি শগোলগী ট্রেনিং পাংবনি। কম্পীটিসনদা শগোলদু কয়া অমুক হায়বা ইনবগে অমসুং কৌবাদিদা কয়া অমুক ট্রেনিং তৌরবগে হায়বা য়েংই।

শগোলগী খোঙ্গা মুপা অমদা 'কবিতা' থবা তৌবীং-চকপকা শগোল অমুম থাবা চিংদোরা তৌগনবনি। শগোল মাংদু থাবা কনবা অমসুং থবা অমু শগোল খজি থাবা থীবা

ওইগনি। ড্রেসেজ কম্পীটিসনদা খপিবা মঙ খঙ্বা শগোলশিং অমুখী চাংবেং ওইনা শগোল অমুনা চৎপা চোংবনচিংবা হাওবা নিয়ম পরিং খরগী মখুং ইন্না তোবা তাই। মিং খরগী মী অদুবগী মংবা মতম চাংচৎ অমুনা খখোইবা মিং ওইগনি। মিং কম্পীটিসনগী শ্রাইভেগী কবা ১২ থমগৎলগা লনাইগী অকবা থমগৎনবা অতোপ্পা কম্পীটিসন খরা তৌই। Grand Prix Dressage দদি শগোল খোবা মী খুদিংমক্তা মিটর ৬০ শাংবা মিটর ২০ পাকপা মফম অদদা থবাগীশিং অসি নিংশিংলুনা চাং যেংই।

M R B P F

G | G I X L D —— A

H S E V K

মিনিট ১০গী মখুৎলা চাংবেং অসি তৌগদবনি। সেকেণ্ড অমা মেংবদা নম্বর ১/২ (তঙখাই) থদবদ কই। অর্ধ অমুনা হায়রবদা নম্বর ৫০০ পীবা ওম্মী। অখৌবা অমুনা মাগী শগোল অমুনা অরাবনা খরা তৌবদা নম্বর ২ কই, অনিশুবদা নম্বর ৪, অহুমবা অহুমবা নম্বর ৮ অমুগা মবিদা Competitor অমু তোকহল্লি।

অর্ধ্বা সেক পুনিংলী শগোলবা তৌবিবা শাজৎ মৎং অমু লৌই। অমুঙ (i) Paces (ii) Impulsion (iii) Submission মখম, (iv) Rider's position খা অদুবা মচুর পী।

(i) সগোলনা খোঙ-খোঙবা খোংথাংদা চৎপগী চাং পুবা অমসুং মচুদা মহাক্না মীং তম্মা চৎপা, কানবা অমসুং হায়বদা চৎপা য়েংই।

(ii) সগোলনা মমাংদা চৎবিংবগী মওং, মহাক্না অখোপ অতিং অমসুং মতুং থ'বা শরুক অমা খিজিনবগী হৈ-খিংবা য়েংই।

(iii) সগোলনা য়াম্না মপা থাকপা চৎপা অমসুং অখৌ-বনা খজিজং ইজৌং শীবদা কদনা পাংথোকপা য়েংই।

(iv) অখোৱনা চাংয়েং তৌরিবদা কয়ন কয়া থিজ্জপা হৈদবগে হায়বা অমা য়েংই। মহাক্না সগোলদা অচুম্বা মওংদা ইজৌং শীবা য়েংই।

(১) সুমিং অতিগী খেৎনব (Three-day-Event):—

মসিসু শরুক অহুম থোক্না শাইথোকই। অহুমি অহানবদা 'ড্রেসেজ'গী চাং, অনিশুবদা সগোলগী ম্রাংবা অমসুং শঙ খেংবা মচ্ছগুবদা সগোলশিং অমা কয়াম কল্লিবগে থংবা "সো-জম্পীং" তৌগনি।

"ড্রেসেজ"না মুমিৎ হুম্নিগী অহানবা মুমিত্তা তৌগদবা চাংয়েংনি। মসিদা সগোলশিং অমা কয়া থাবা হায়বা ইনবগে অমসুং অখোবা অচুগী ইজৌংশিং অমা থৌবগী শক্তি কয়াম লৈবগে হায়বা চায়েং তৌই। মসিমু Grand Prix Dressage অমা ৬০ × ২০ মিটর পাকপা অকনবা মফমদা; মখং মসিদা সগোল অমা চৎপা, ঙেরথং টৈমকদুনা তৌই।

	M	R	B	P	F	
C	G	I	X	[illegible]	D	A
	H	S	E	V	K	

মসিগী ভর্জনা শগোলনা তৌগদবা "শাক্ত-শাখেক"কী মখর ১২০ মচুগা চৎপদা: চাং নাইবা মাংদা চৎনীংবগী বাখল পোকপা, মখা খোবা মপা খাদবা অমত্তুং শগোল খোবগী ফিভব খেংলগা মখর শী। চাংখেং অসি খোঙ্গোবা মুপা অচুনা নীংখিং নীংখিং চীনকাখা তৌগদবনি। মসিগী অয়ামবগী মখর খাইদোকই। মসি মিনিট ৭½ গী মতমদুংদা তৌগদবনি। মেকেত অমা খেনবা পুন্সিংগী মখর মথাই অমমম ককই।

"হাংবা অমত্তুং মম"গী চাংখেংবা অমিত্তবা পুখিত্তা তৌই। মসিদি লমকাওবা লমজেল চেনকদবা, শখল অমা লৈবা, খোংবাল কয়ামকুম লৈবা মকথা অমত্তুং মতুগী মতুংদা অপনবা কয়ামকুম খপা নমথাং অমদা শগোল অচু খোঙদবনি। মসি শরুক মরি খোঙ্গা তৌহল্লি। অকক্তবা মতমগী মতুংদা, শরুক অমমম লোইশিনবনি।

১মা শরুক—লমকাওবা অমত্তুং লমজেল চেনকদবা খোবা
২শা ,, —শখল খাবা খোংবালশিংদা চোংলগা খোবা
৩শা ,, —মচুক লমকাওবা ১মুং লমজেল চেনকদবা খোবা
৪শা ,, —হয়দলন কয়ামকুম লৈবা মকদা চেন্থা হয়কল-
  খিং খত্তু অমা খোবা।

মসিগী অকক্সব মতম অমি পীগ্নি খুদিংমক অহানবগী মতাংদা লেইগদবনি। অমা বগী মতমদা হেক লোইহৌদবদা খেংথবা সেকেণ্ড খুদিংগী নম্বর কঙই। অনিশুবা অনিশুবা মতংদু হৌরকপদি অখোবা মী অমদি শগোল অদু কম্পীটিসনগী তোকহনগনি। মসি নত্তবা মগী তৌবগী নিয়ম কয়ামরুম লৈ। খুদম ওইনা হায়রবদা শগোলনা শখন চোংউ অহানবা য়াম্বদা নম্বর ২০ কংপা, অনিশুবা য়ানবদা নম্বর ৪০ কংপা, অহুম-শুবা য়াম্বদা য়াওহন্নবা। শগোলনা তুশিনবা অমম্তুং অখোবদা তাবদা নম্বর ৬০ কঙই।

“সো জম্পীং”দি অহুমশুবা পুমিত্তা শগোলশিং অদু মথাংদা পুদিং৫ মিনি কয়া চাংয়েংলবা মতুংদা কাওবা মশাখিংনা লৈরিং-বগা হায়রা য়েংনবা অরোইবা পুমিত্তা সো-জম্পীং তৌই। মসিগী শগোল অমনা হয়রদলস (শখল) ১২ অকক্সবা মতমদা চোংগদবনি। মসিদা সেকেণ্ড ১ হেক খেংথবা খুদিংগী নম্বর ½ কঙই। মসিদসু চেংউ য়ানবগী শগোলদগী তাবগী, শগোলনা তুবগীদমক মন্দি লৈ।

(৩) সো-জম্পীং হায়বা খোরম অসিদি শগোল অমত্তুং অখোবা পুপা অদুই চাংবেংনি। মিংথিনা লেখা শখল পয়েং শানা লৈবা মকম অমদা শগোলশিং অদু খোগদবনি। শখলশিং অদু শগোলনা হেক খেংবদা তুবা য়াওই। শখলশিং অদু য়াম্না বাংই অদুগু শখল অনিগী মরক্তা শগোল খোরদা মখাংগী শখল অমা লাম চোংবা শগোল অদুদু খোংকপ তানবা হোৎনবা

অতুনা মেম লুবা থবনী থাম্নগ লৌবৈ। স্ট'ইল সিংথিল চে'ংবা অমত্তুং চোংবদ চংবা মতমত্তু অর্জ্জডশিংনা কুপ্পা য়েংই। অসি চিংবী থমত্তুং মখা মখা লমাইগী থম', অসি খোঙ্গা তৌবৈ।

লমাইগীদি শগোল অতুনা গ্রাউণ্ড অনিরক চোংগদবনি। অহানবগী গ্রাউণ্ডা হর্ডলস ১২ গী ১৫ ফাওবা লৈগদনি। মসু- দলশিং অতু ফুট ৫´৩" (মি: ১·৩০) গী মেমা ম ংবা মাংদ অতুগা ফুট ৭´২½" (মিঃ ২·২০) গী মেম্না পাকপা য়াদে। অতুবু ঊশিং লৈবা কোমদি মসিদগী মেমা পাকই।

অনিশুবা গ্রাউণ্ডদা ম'য়াদা হর্ডলস ১০ গী অরাংবা অতু ফুট ৫´৭" দা থাংথরূনগদনি।

শগোলদা চো·উ ম মংগী Fau't অহুম ফ ই ; শগোলনা চোংলগা হর্ডলসতা তুশিংবগী Fault মরি ফ ই ; অহুংলক হোংউ য়ারনদি কম্পীটিসন য়াওবা য়রে।

চিনগী খেক্রাদদি লমাই ত ম্নগী অহানবা গ্রাউণ্ডগা চপ মাটৈ। অনিশুব গ্রাউণ্ডগী থাইনগী কবা চি৫ ৮ থক্তুং থন- গৎলগা থবা চাওবা হর্ডলস তরুক্তা চো নহৌ। চি· অহবা মী ৪ না শাই অতুবু শগোল থৌব অফবা ৩ থক্তংগী নম্বর লৌগনি অতুগা গ্রাউণ্ড অনিগা নম্বর য়াম্না কংবা চিঙ্গা খে ইগনি। শগোলনা চোংবা শথলদি শাম্না চোংহনবা থবগী মওং অম ; ঊশিং লৈবা খোং য়য়াদা কৈবা. অমম ; খোঙ্গানদী মও·দা য়াংবা থবা অমম ; থবল থরগী শত্তুল লোমশিন্নগা থবগী মথল।

য়োং থাঙ্গৎপা

ওলিম্পিকতা য়োং থাজংপগী মোখা অনি লৈ। মদুদি—"স্নেটস (Snatch)" অমসুং "ক্লিন এণ্ড জর্ক (Clean & Jerk)"নি। মখা মুখগী মতুং ইন্না য়োং থাজংপবু শরুক ৯ খোক্না থাইদোকই।

স্নেটস হায়বদা খুং অনিনা থাবু মকমচানা পাময়পা অমুক্তংগা পাখোম চপতিংনা য়োং অদু পাময়ুনা কোকী মথক্তা থাজংকনি। থাজংপদা পাজল লীনবা থাজংলিবা মুপা অদুনা থংকম ফমথবা য়াই অদুবু য়োং অদুনা কোকথক য়োংরগা মহাক চপতিংনা লেপকদবনি। য়েকরি অহুম্না থাজংপা অদু চুথবরা লানবরা য়েংই। ওলিম্পিকতা চুম্না থাজংপগীদমক্ত অচৌবা থাওটৈ কাপ্পী অরানবা মওংদা থাজংপগী অচংবা থাওটৈ কাপ্পী।

ক্লিন অমসুং জর্ক হায়বদা অনিরক্ত: য়োং অদু কোকথক য়োংহনবনি। অহানবদা লৈথাইদগী লেংজুর য়োংহনবা, অনি-শুবদা লেংজুরদগী পাখোম চপ তিংবা কাওবা কোকথক্তা থজংপনি। থাজংপদা পাজল থাপ্নবা খোং কাকতোকপা, কমথকচিংবা য়াই। য়োং থাজংপশিংনা য়েকশীগী ইকোং কংখা য়োং অদু থবই। মুপা অমগী স্নেটস-তা থাইদগী য়াম্না থাজংখিবগী অমসুং মখং অদু মথোক্না জর্কতা থাইদগী য়াম্না

থাঙ্‌থিবগী অরূপগী মশিংগা ভিনশিন্নরগা মহাক্ন' থাঙ্‌থেংনা ফবা মশিং ওইগনি। মরম অসিনা মওং অমি অমি থাঙ্‌থেংনগী অবেমবা অরূপা মশিং অমি ত্রিনশিন্নবদা থাইবগী মশিং হেমা কংবা মী অতুনা অথোইব ওইরে।

[শকক — কিলো — পাওণ্ড

১। ফ্লাই বেট — ৫২ = ১১৪½
২। বাণ্টাম বেট — ৫৬ = ১২৩½
৩। ফিদর বেট — ৬০ = ১৩২
৪। লাইট বেট — ৬৭;৫ = ১৪৯
৫। মিদল বেট — ৭৫ = ১৬৫½
৬। লাইট হেভী বেট — ৮২.৫ = ১৮২
৭। মিদল হেভী বেট — ৯০ = ১৯৮½
৮। হেভী বেট — ১১০ = ২৪২
৯। সুপর হেভী বেট - ১১০ = ২৮২গী মথক্ত লৈবা অরূপ।]

মী অমনা অরূপা অমা থাঙ্‌থেংনা ওনত্রবদি মতোন্দা অহুম-লক হেংহনগনি। অরূপা অহু থাঙ্‌থেংনা ওনবদি অহুম অহুম হাপথোকপদবনি। অয়াংবদা থাঙ্‌থেংনা ওবদা অরূপদা হোৎনবা য়াদে। অমুক্তা কিলো ৫/৫ তেম্‌থৈনে। অদুবু কম্পীটিশন লোইরমগাইদা হোৎ থাঙ্‌থেংনা অমনা কিলো ২½ থক্তং হাপ-হনবা য়াই। অতে'প্পা মী অমনা থাঙ্‌থেংলবা অরূবো অদুগী ভাঁৎনা কনাওবা অমতনা থাঙ্‌থেংনা য়াদে। অরূববা অমুদা

চপ থাম্না মী অমিনা হেঙ্গৎনবা ঙমদনা নৈরবদি হকচাংগী অক্লব থক্লা য়াংবা মুপাদা অহানবা মনা পীগনি।

মোমক্রেন ওলিম্পিকগী স্নেচস (Snatch) তা থ্রাইবগী মেয়া থাজৎপা মী, ক্লিন অমসুং জর্ক (Clean & Jerk) তা থ্রাইবগী হেয়া থাজৎপা মী থুদিংগী মেদল তোঙান তোঙানা পীরে।

ফুটবোল

ওলিম্পিকী ফুটবোল কাইনেল কম্পীটিসন্দা টিম ১৬ তমক য়াওই। মথোয় অসি ওলিম্পিক তৌরিক্লবা লম লমদা তৌবা কালিকাইং য়াওন্দনা থোইদুনা কারকপা টিমশিংনি। অহান-বগী কাইনেল য়াওন্দবা টিম ১৬ অসি টিম মরি মরিনা পাবা গ্রুপ মরি থোকলে। গ্রুপ অমদা য়াওরিবা টিমশিং অহু লোইনা অমগা শানরগনি। মোইবদা পোইন্ট ২, পাজল থামবদা ১, পোবদা ০ ফংই। টিম অমি পোইন্ট থামরবদি পাজল থদিং অহেনবদা লৌগনি।

গ্রুপ অমমমদগী পোইন্ট মেয়া ফংবা টিম অনি অনি থজৎলগা মথংগী য়াওন্দবা য়াওগনি। মসিমদি টিম বিপালথক্তা তাইবে অমসুং গ্রুপ অনিবদক নৈরগনি। গ্রুপ 'এ'নিবদ

অমগা অমগা থেংনহনগনি অমস্তুং ড্রপ অমখমদা থ্রোইনদ্রী পোইন্ট কংবা টিম অমমম খনগৎলগা কাইনেল শাম্মনেগনি। ড্রপ অনয়মদা সেকেণ্ড তাবা টিমশিংমু অহেনবা অমস্তুং মরিতবগীদমক শাম্মনগনি।

টিম অমদা প্লেয়ার ১১ য়াওই, প্লেয়ার অনি শিনবা য়াই। মিনিট ৯০ গী মতম পীরুনা শাৱৈ। শাঞ্জল মাঙ্গনবদি কাই-খেলদা অহেনবা মতম হাপ্পী। অহেনবা মতম মিনিট ৩০ না শাই, ময়াইদা মিনিট ৫ গী অহাংবা মতম অমা পী।

(ওলিম্পিক্কা পেনালটি কাণ্ডুন, তারব্রেক তৌনরি।)

<u>শান্নবগী শাকপা চাওব :—</u>

১। অশাংবা—মি: ১০০, অপাকপা—মি: ৭৩;

২। ময়াইগী অকোইবা— মি: ৯·১৪ ;

৩। গোল পোষ্টকী অয়াওবা— মি: ৭·৩২ ;

৪। গোল পোষ্টকী অৱাংবা— মি: ২·৪৪ ;

৫। গোল এরিয়া— মিটর ৭·৩২ লাওবা গোল পোষ্ট অনিগী মথাই নত্তাইদগী মিটর ৫·৫০ চংখোকলগা সেন্টকোন ওইনা ফিল্ড মনুংদা মিটর ৫·৫০ লৌশিন্দুনা লাইন অমমম য়েকপা অদুগা মতোন অনি অদু শমজিনমদবনি।

৬। পেনালটি এরিয়া— পোষ্ট অনিগী মথাইদগী মিটর ১৬·৩৪ চংখোকলগা সমকোন ওইনা ফিল্ড মনুংদা মিটর ১৬·৪৭ শাংনা লৌশিন্দুনা লাইন অমমম য়েকলগা মতোংগ্না লাইন অমনা মতোন অনি অদু শমমনগনবনি।

৭। পেনাল্টি কার্ণর— নাকল অমগী গোল পোষ্ট অমিগী ময়াইদগী মিটর ১১ (ফিল্ড মপুংদা) চংথোকপগা পেনাল্টি কার্ণর লৈ। পেনাল্টি কার্ণরগী মিটর ৯·১৪ না রেডিয়স ওইরগা পেনাল্টি এরিয়াগী মপান্দা আরক অমা য়েকই।

প্লেয়ার অমনা শায়কমদগী ময়াইদা বোল অমু লেংহন্দনা থম্লগা মায়োক্নবা টিমগী ফিল্ডরশিংদা কাউন্সিন্দুনা শাম্বা অমু হোংগদবনি। পাঞ্জম চয়নবমীদমক মায়োক্নবা টিমগী গোল পোষ্ট মপুংদা বোল অমু চংহনগদবনি।

বোল অমু শায়রিবৈদা শায়কমগী মাকলোমদা মপান থোকপবদি বোল অমু শোকখিবা টিমগী মায়োক্নবা প্লেয়ার অমনা মথুৎ অনিমা হুজিন্নকনি। বোল অমুনা গোল লাইনগী মপান থোকপবদি, বোল শোকখিবা টিমগী মায়োক্নবা প্লেয়ার অমনা বোল অমু খিদগা কাওগনি।

ডিফেন্দর হায়বদি এটেক তৌশিন্নকপদা চাকথোকলিবা টিম অমুগী প্লেয়ার অমনা বোল অমু শোকলগা মপাগী গোল লাইনগী মপান্দা থোকপবদি মায়োক্নবা টিমনা কোর্ণর হিক্ কংগনি।

প্লেয়ার অমনা মহাকী মায়োক্নবা টিমগী গোল লাইন মকয়াদা নক্না লৈরগা বোল কংলবদি মহাক্ অফ সাইড তারে। অদুবু প্লেয়ার অদুনা মথাগী কিডম অসিদা লৈরবা অমসুং বোল কংলবদি অফ-সাইড তারোই।

(১) প্লেয়ার অহুমা খাম্নবুং অহুম্ম তথাই থাইবোকনিবা লাইন অহু (মাযোক্নবা তিংলোমদা) লৈরমগিনদুবগা ; (২) ময়াইগী লাইন অহু লানশিনবুরবসু মহাকপুদি মাযোক্নবা টিমগী প্লেয়ার অনিদা হেক্তা লৈগা (মাযোক্নবা টিমগী) গোল লাইন মকথাদা লৈবনা ; (৩) বোল অহু মাযোক্নবা প্লেয়ার অমনা হাত্না শোকনবা ; (৪) গোল কিক্তা কংবা বোল ; (৫) কোর্নর কিক্তা কংবা বোল ; (৬) মপান্দগী থুং অদিনা লং-শিল্লকপা অমসুং (৭) রেফরিনা থ্রোপ তৌবদগী কংবা বোলদা মহাক অফ-সাইড তাদ্রে।

কনাগুম্বা প্লেয়ার অমনা নিয়ম থুগাইরবদি মহাকী মাযোক্তা "ডাইরেক ক্রি কিক্" নত্রগা "ইনডাইরেক ফ্রি কিক্" তাগনি। "ডাইরেক ক্রি কিক্"তা পাজল চনবা য়াই, "ইনডাইরেক ফ্রি কিক্"তদি বোল অহু কাওব্রবা মতুংদা কনাগুম্বা অমনা শোক-অবদি পাজল চনবা য়াদে।

য়াটর পোলো

ওলিম্পিক লেমসভা ১৯০৮ দগী য়াটর পোলো কম্পীটিসন য়াওবা হৌরে। মসিগী মমাংদদি ১৯০০ অমসুং ১৯০৪ দা ক্লব অমনা লৈবাক অমগী মহুৎ শিনবা ওইনা তৌই। য়াটর পোলো

শায়ফবদি মিটর ২০ শাংবা, মিটর ৮ প্নাকপা অমসুং মিটর ১·৮০ লুবা ইরোইবা য়াবা পুক্সি অমদা ওইগনি। শায়কম মচুংগী মতাই অনিদা গোল পোষ্ট অনি হৈনিংগী থৈমাইদগী মিটর ০·৯০ বাংথনা মিটর ৩ লাওনা থুংই। টিম অমদা প্লেয়ার ১১ খাওই অদুগী প্লেয়ার ৭ তমক মতম অমতদা শায়-হনগনি। প্লেয়ার অমনা পাক্সল চরবগীদমক মখুৎ নাম্বা বোল অদু পোষ্ট মচুংদা লংশিনগদবনি। বোল অদু প্লেয়ারশিংনা মখুৎ নাম্মতনা শায়গদবনি। বোল অদুদা কিয়া খিন্দুনা পাস তৌবা য়াদে। শায়রিবৈতদা মিনিট ২/২ গী হাপ অনিরক থাই। মরম অসিনা মিনিট ৫/৫ না শাবা মতম মরিরক শাগে। কনাগুম্বা প্লেয়ার অমনা নিয়ম কায়বা থবক অমা তৌরবদি, মহাকপু হৈশিং মথক্তা মিনিট অমা লৈহনগনি। মী অমনা অসিগুম্বা দন্দী অসি অকমগক ফংলবদি মহাক শায়বা অদু য়াওহল্লোই। মতাং অসিদা মহুৎ শিনবা প্লেয়ার য়াওজনবা য়াই। নিয়ম থজিক্তং কায়বদা "ফ্রি-থ্রো" অমা মাযোক্ষবা টিমদা ফংহল্লি।

ওলিম্পিকতা কম্পীটিসন অসি অহানবা য়াওন্দদা গ্রুপ ৩ থোক্না থাইদোকলগা শায়গনি। পোইন্ট য়াম্না ফংবা টিম অনি অনি গ্রুপ খুদমদগী থনগৎলগা অনিগুম্বা য়াওন্দগীদমক গ্রুপ অমা শাই। অরোইবা গ্রুপকী টিমশিং অসিগী কম্পীটিসনদা পোইন্ট খ্বাইদগী য়াম্না ফংবা টিম্না অখোইবা ওই।

পোইন্টতি মথোইবনা ২, পাক্সন মাম্বনা ১, পোবনা ০ নি।

জুদো

জুদোগী নিয়মশিং পাঙ্গল অমসুং হকচাংগী চ'ং পুথগী শক্তি য়েংনবনি। খুৎপাই হেনবা অমসুং লংখবগী মতৈ হেনবা মপা অদুগা অথেইবা শকই।

নিয়ম অকাইবা চৎপা যাদে। ইপোন (Ippon) অমদা পোইন্ট অমা ফংই। ইপোন হায়বদি— "থমা কমা লংখবা; মায়োক্নবা অদুবু মথাই লোংখৎনা ককপী লেংজুম কাওবা থাদৎপা, ফুংবা লেংবা য়াদনা সেকেণ্ড ৩০ পায়বা অমসুং কমা চৎশিনববুনি।

মসিদ জুদগী মচুং ইমা কাংলুপ তরক থোক্না থাইদোকই। জুদো তৌনফম অদু মিটর ১০ প,কপা মিটর ১০ শাংবা মফম অমা থাই; মদুবু SHIAI-JO কৌই। রেফরি অদুনা HAJIME হায়বা মতমদা লম্বা অনি অদুনা মথোক নোনথননা খুরুমজগ জুদো অদু হৌই। ফেৎলিবা ফি অদু Judo-gi কৌই। টুর্নামেন্টকী কালিফিকেসন রাউন্দদা মিনিট ৬, সেমিফাইনেলদা মিনিট ৮ অমসুং ফাইনেলদা মিনিট ১০ নমহল্লি।

<u>জুদোগী কাংলুপ :—</u>

১। লাইট বেট —কিলো: ৬৩ কাওবা (১৩৮.৯ পাউণ্ড)

২। বেনটম বেট —কিলো ৬৩ দগী কিলো ৭০ ফাওবা
(১৩৮¾ দগী ১৫৪¼ পাউণ্ড)

৩। মিদল বেট —কিলো ৭০ দগী ৮০ ফাওবা (১৫৪¼
দগী ১৭৬¼ পাউণ্ড)

৪। লাইট বেট —কিলো ৮০ দগী ৯৩ ফাওবা (১৭৬¼
দগী ২০৫ পাউণ্ড)

৫। হেভী বেট —কিলো ৯৩ দগী মথক (২০৫ পাউণ্ড)

৬। ওপন কেটগোরী—অরুথ ষ্টি লবা লৈতবা।

হোকি

ওলিম্পিক্তা "পুল" খাইদোক্না হোকি টুর্নামেণ্ট তৌই। পুল অমমা য়াওরিবা টিমশিং অদু লিগ সিসটেমদা অমগা অমগা অমুক অমুক শাগে। পুল অমদা মকোক মথং তাবা অদু মথংগী য়াওন্দা কায়রকনি। য়াওন্দ অসিদগী অমুক চেম্পীওন থমগনি।

শামবগী মতমদি মিনিট ৭০ নি, ময়াইদা হাপ মিনিট ১০ থাই। পাওন মায়রবদি মিনিট ৭½ মা শাবা হাপ অমি শায়-হনগনি। শামকম অদু মিনিট ৯১·৫ নত্রগা গজ ১০০ শাংই, মিটর ৫৫·৯ নত্রগা গজ ৬০ পাকই। মথোই অসিমু মথংশিংনা

সাইদ লাইন অমসুং গোল লাইন হায়না খংঙৈ। শাঁরকপগী ময়াইদা তখাই থাইদোকপা লৈই অদা চিংই অদুগা গোল লাইনদগী গজ ২০ (মি: ২০) হাপ্পিরগা মতং মতং শম্বা লাইন অমমম য়েকই।

গোল লাইনগী ময়াইদা গোল পোষ্ট থুংই। গোল পোষ্ট অদু গজ ৪ (মি: ৩·৬৬) লাওই অমসুং ফুট ৭ (মিটর ২·১৩) ৱাংই। গোল পোষ্টতগী গজ ১৬ চংথোকলগা সেমি সার্কল "D" অমা য়েকই। গোল চঙবগীদমক সেমি সার্কল মপুংদগী কংক্রেম অদু য়ৈশিনগদবনি। শাম্রফম ময়াইদা কাংক্রেম থমদুনা মায়োক্নবা টিমগী প্লেয়ার অমিনা "বুলি" তৌদুনা শান্নবা অদু তৌই। শান্নবদা প্লেয়ার খুদিংমক্না কাংবৈ অমখম পাই অদুগা কাংজৈগী মথাই অদুদনা কাংবুব অদু য়ৈগদবনি। টিম অমদা প্লেয়ার ১১ য়াওই।

রেষ্টলিং

রেষ্টলিং (নম্বা) মখল অনি ওলিম্পিক গেমসতা য়াওই। মদুনি— ফ্রি ষ্টাইল অমসুং গ্রে·সো রোমাননি। মসি মী অনিগী মরক্ত, পাঙল, বৈ শিংবা অমসুং দম লৈবা ভাগ্নদুনা নমবনি।

. হকচাং থুবগী মতুং ইন্না শরুক তন্না থোক্না রেস্টলিং তৌই। মচুদি— লাইট ফ্লাই বেট—৪৮ কিগ্রাঃ কাওবা ; ফ্লাই বেট— কিগ্রাঃ ৫২ ; বেন্টাম বেট—কিগ্রাঃ ৫৭ ; ফিদর বেট—কিগ্রাঃ ৬২ ; লাইট বেট—কিগ্রাঃ ৬৮ ; বেলটর বেট—কিগ্রাঃ ৭৪ ; মিদল বেট—কিগ্রাঃ ৮২ ; লাইট হেভী বেট—কিগ্রাঃ ৯০ ; মিদল হেভী বেট—কিগ্রাঃ ১০০ ; হেভী বেট—কিগ্রাঃ ১০০ গী মথক্নি। ফ্রি ষ্টাইলদদি থোং অমস্তুং হকচাংগী মথক থংবা শরুক পায়হুনা নমদে। গ্রেকো রোমানগী নিয়ম মতুং ইন্না খ্বাং মথাদা পায়বা য়াদে।

মিটর ৮না স্কোয়ার ওইবা সেন্টিমিটর ১০ থাবা ফকফুম অমগী মথক্তা রেস্টলিং তৌই। মরমদা অপোক অপন থোক্ক-নবা ফক অমগী অকোইবদা মিটর ২ রেল্গোন্না ফক অমা শন্দোকই, মসিগীস্তু মথক্তা মিটর ২ গী অহাংবা মকথ অমা থাক্নুনা থমই। মরম অসিনা পুম মিটর ১২ গী স্কোয়ার ওইবা মকম অমদা ফক থাবা দরকার ওই। ফক (বোনপাক) অসি মিটর ·১'১০ য়াংবা কাংথক অমগী মথক্তা থাজংলি।

ওলিম্পিক্তা মিনিট ৩না শাবা রাওন্দ অহুমদা রেস্টলিং তৌনৈ। রাওন্দ অনিগী মরক্তা মিনিট অমা পোখাংবা ফতম য়াংই। মেট চিয়ারমেন, রেফরি, জর্জ্জ অমস্তুং টাইম কিপরনা রেষ্টলিং "বাওট" অমবু য়াম্রেল থোদা তৌই।

রেষ্টলিংগী পোইন্ট পীবগী নিয়মদি তন্নাই তন্নাইবা নত্তে। রেফরিনা নিয়ম থুগাইবগী, নিয়ম লানবা থুৎপাগী অমস্তুং কাপথবগী য়ানিং অমস্তুং কওসম গী।

ওলিম্পিকতদি পেনালটি পোইন্টকী নিয়ম অদুং ইমা অযোই অহেন লেপ্পী। খুদম ওইনা— ময়খুম্না থোইরিবা খুপা অতুনা পেনালটি পোইন্ট ০ ফংই। ময়থুপিদুনা মাইথিরিবা খুপা অতুনা পেনালটি পোইন্ট ৪ ফংই। পোইন্ট ১০ হেন্দুনা থোইরিবা খুপা অতুনা পেনালটি পোইন্ট ½ ফংই। পোইন্ট ১০ হেনবিদুনা মাইথিরিবা খুপা অতুনা পেনালটি পোইন্ট ৩½ ফংই। অদুগা পেনালটি পোইন্ট পীবগী নিয়ম মাদা কুপ্পী।

মী অমনা পেনালটি পোইন্ট ৬ ফংলবদি মহাকপু কম্পীটিসনগী তোকহনগনি. শোকলবদি পেনালটি পোইন্ট ৪ ফংই. কোসন অহমলক ফংলবদি পেনালটি পোইন্ট ৪ ফংগনি। পেনালটি পোইন্ট যাম্না ফংবা মী অদুনা পাজন থোই।

মোদর্ন পেন্তাথ্লোন

থৌরম অসিদা লনাই অমত্তুং চিথ অসিমকী কম্পীটিসন তৌই। থৌরম অসিদা খুপা অমনা থেমবা ছিরম ৫ য়াওই। ছিরমশিং অদুদি যথং মনাও নাইনা শগোল তোংবা, থাং হাইনবা মিটর ২৫ লাপ্পা মফমদগী পিস্তোল কাপ্পা, মিটর ৩০০ গী ফ্রি স্টাইল ইরোইবা অমত্তুং মিটর ৪০০০ গী ক্রোস কনত্রি লমচেলনি।

(লাইরবা